کرن کتابچہ
ماہنامہ کرن
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

موسم سرما اور آپ

موسم گرما ہمارے ہاں طویل عرصے تک رہنے والا موسم ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ موسم سرما کی آمد کا لوگ نہ صرف انتظار کرتے ہیں بلکہ بڑے اہتمام کے ساتھ خوش دلی سے اس کا استقبال کرتے ہیں اور موسم سرما کا سارا عرصہ جوش و خروش کے ساتھ گزارتے ہیں۔ دراصل موسم سرما صحت بنانے کا موسم ہے۔ سردیوں کا صحت پر بڑا اچھا اثر پڑتا ہے۔ ویسے تو ہر موسم اپنے ساتھ موسمی غذائیں لے کر آتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ہر موسم کی سبزیاں اور پھل کھانے چاہئیں' تاکہ ہم سارا سال صحت مند رہیں۔ لیکن سردیوں کے موسم میں کھانے پینے کا اپنا مزا ہوتا ہے۔ ہر موسم کے اپنے تقاضے ہوتے ہیں۔ موسم سرما کا آغاز ہو چکا ہے۔ یوں تو سرد موسم' ٹھنڈی ہواؤں اور دلفریب برف باری کے باعث بہت کشش کا باعث ہے' لیکن یہ ہی ٹھنڈی ہوائیں 'سرد موسم' میں لاحق ہونے والی عموی بیماریوں کی ایک بڑی وجہ بھی ہیں' کیونکہ سرد ہوائیں اپنے اندر دلکشی کے ساتھ مضر اثرات بھی رکھتی ہیں۔

جلد کی حفاظت

موسم سرما میں جلد کی حفاظت بہت ضروری ہے۔ جلد ہمارے جسم کا سب سے حساس عضو ہے۔ اس لیے یہ آسانی سے الرجی' جراثیم اور انفیکشن کا شکار ہو جاتی ہے۔ ناقص اور غیر موسمی غذائیں' موسمی شدت اور عام بیماریاں بھی جلد کی صحت اور قدرتی خوب صورتی کو بری طرح متاثر کر سکتی ہیں۔

ہمارے ہاں عام تاثر پایا جاتا ہے کہ صرف موسم گرما میں ہی جلد کو زیادہ حفاظت' توجہ اور صفائی کی ضرورت ہوتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ موسم سرما میں خشک ہوائیں' جلد کی قدرتی نمی کو تقریباً" ختم کر کے مختلف سنجیدہ مسائل سے ہمکنار کر سکتی ہیں۔ سردیوں میں جلد پھٹنے لگتی ہے اور کھردری نظر آتی ہے اور جلد کی حساسیت بڑھ جاتی ہے۔ اس لیے جلد کی قدرتی نمی کو برقرار رکھنا موسم سرما میں بہت ضروری ہے۔

مشاہدے میں آیا ہے کہ موسم سرما میں جلد جھائیوں اور جھریوں کا جلد شکار ہو جاتی ہے۔ ایسے افراد جو سرد ممالک میں رہائش پذیر ہیں' ان میں جلدی امراض کی شرح گرم ممالک میں رہنے والوں سے

قدرے زیادہ ہے' کیونکہ سرد موسم میں کم پیاس محسوس ہونے کے باعث پانی کا استعمال بھی بہت کم کیا جاتا ہے۔ اور یخ بستہ ہوائیں جلد کی تازگی اور نمی پر اثر انداز ہو کر چہرے کی بے رونقی اور حساسیت میں اضافہ کر دیتی ہیں۔

سردیوں میں جلد کی نگہداشت اور اس کی دلکشی برقرار رکھنے کے لیے متوازن غذا اور وافر مقدار میں پانی کا استعمال ضروری ہے۔ پھلوں اور سبزیوں میں موجود وٹامنز نہ صرف ہماری جسمانی صحت کے لیے ضروری ہیں بلکہ یہ ہماری جلد کی خوب صورتی اور رعنائی میں اضافے کا محرک بھی بنتے ہیں' جیسے کہ وٹامن اے' سی اور ای وغیرہ۔

وٹامن اے ہماری جلد کی تندرستی کے لیے اکسیر کا کام انجام دیتا ہے۔ یہ جلد کے مردہ خلیوں کی جگہ پیدا ہونے والے نئے جلدی خلیوں کی نشوونما میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اور جلد کو لٹکنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ موسم سرما میں وٹامن اے کے استعمال کی ضرورت یوں بڑھ جاتی ہے کہ یہ جلد میں پیدا ہونے والے کھردرے پن میں کمی لانے کا باعث بنتا ہے اور اسے خشک ہونے سے روکتا ہے۔ موسم سرما میں وٹامن اے کی کمی سے جسم کو محفوظ رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے' تاکہ جلد کو تادیر جوان اور صحت مند رکھا جاسکے۔ وٹامن اے دودھ' پنیر' مچھلی' گاجر' ٹماٹر اور ہرے پتوں والی سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن اے کے ساتھ ساتھ وٹامن ای بھی جلد کے لیے ضروری ہے۔ وٹامن ای جلد میں پھیلی ہوئی خون کی باریک شریانوں کو سکڑنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ شدید سرد موسم میں خون کی یہ باریک شریانیں سکڑ جاتی ہیں' جس کے باعث جلد میں دوران خون میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے اور جلد بے جان نظر آتی ہے۔ وٹامن ای' مناسب مقدار میں استعمال کیا جائے تو جلد سے متعلق پیدا ہونے والے مسائل میں خاطر خواہ کمی واقع ہو سکتی ہے' ایسی سبزیاں اور غذائی اجناس استعمال کرنے چاہییے' جو وٹامن "ای" سے بھرپور ہوں جیسے کہ نباتاتی روغنیات' انڈا' مکھن اور دلیہ وغیرہ تاکہ جلد شفاف ترو تازہ اور کیل مہاسوں سے محفوظ رہے۔ وٹامن اے اور ای کی طرح وٹامن سی نہ صرف ہماری جلد کے لیے قدرت کا انمول تحفہ ہے بلکہ یہ دانتوں اور ناخنوں کی بھی بھرپور حفاظت کرتا ہے۔ سردیوں میں ہوا میں نمی میں کمی کے باعث جلد روکھی اور بے رونق ہو جاتی ہے' لیکن وٹامن سی کی بدولت جلد کی شگفتگی برقرار رکھی جاسکتی ہے' اس کے

علاوہ یہ وٹامن زخموں کو بھرنے اور خون میں فولاد اور امائنو ایسڈ جذب کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ وٹامن سی سٹرس فروٹس جیسے سنگترے' لیموں' موسمی' نارنگی وغیرہ میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

ماہرین جلد موسم سرما میں بھی سن بلاک کو اتنا ہی اہم خیال کرتے ہیں' جتنا کہ گرم موسم میں کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ سرد موسم کی دھوپ بھی جلد کی رنگت اور خوب صورتی کو تباہ کر سکتی ہے۔ یہاں تک کہ دھوپ کی غیر موجودگی میں بھی دن کے وقت سورج کی الٹرا وائلٹ شعاعیں زمین تک برابر پہنچتی رہتی ہیں' اس لیے سردیوں میں دھوپ میں نکلنا ہو یا دھوپ میں بیٹھنا مقصود ہو تو بھی سن بلاک لگانا ہرگز نہیں بھولنا

چاہیے۔ سن بلاک، شمسی شعاعوں اور جلد کے درمیان ایک حفاظتی ڈھال کا کام دیتا ہے۔ جس کے باعث جلد، سرخی، سختی اور کھردرے پن سے محفوظ رہتی ہے۔

موسم سرما میں چہرے کی جلد کی حفاظت بہت بڑھ جاتی ہے کیونکہ چہرہ کھلا رہتا ہے اور سرد ہوائیں جلد کو بہت خشک کردیتی ہیں۔ مناسب احتیاط اور نگہداشت کے ذریعے سردیوں میں بھی جلد کو ملائم رکھا جاسکتا ہے۔ صبح اور رات کے وقت سرد موسم میں بلا ضرورت گھر سے نکلنے میں احتیاط کرنی چاہیے، ان اوقات میں شدید سرد ہوائیں جسم کو متاثر کرسکتی ہیں۔

سردیوں میں اپنے پیروں کو ضرور گرم رکھنا چاہیے۔ خاص طور پر بوڑھے لوگوں کو نیم گرم تیل سے پیروں اور تلووں کی مالش کرنی چاہیے، یہ عمل سردیوں کے خشک و سخت موسم میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

موسم سرما میں جلد کی حفاظت کے لیے چہرہ نیم گرم پانی اور فیس واش سے اچھی طرح دھوئیں، پھر کسی بھی معیاری کولڈ کریم سے جلد پر ہلکے ہاتھوں سے مساج کریں، روزانہ فیشل آئل استعمال کریں۔ معیاری کریم گھر پر بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ شہد، عرق گلاب اور روغن بادام یکساں مقدار میں لیں اور اس آمیزے کو چھ سے آٹھ منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں، چہرے، گردن اور ہاتھوں پر لگائیں اور ہلکے ہاتھوں سے مساج کرتی رہیں، یہ آمیزہ آنکھوں کے قریب بھی لگایا جاسکتا ہے۔ دس سے پندرہ منٹ کے مساج کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ اس سے جلد ہموار، نرم اور لچک دار محسوس ہوگی۔ سرد موسمی ہواؤں سے متاثرہ جلد کے لیے یہ بہت کار آمد نسخہ ہے۔

موسم سرما میں جلد کو مسلسل نمی فراہم کرتے رہنا بہت ضروری ہے۔ سرد موسم میں پسینہ خارج نہیں ہوتا اس لیے جلدی مساموں کے بند ہونے کا خطرہ بھی لاحق نہیں ہوتا، اس لیے زیادہ نمی کے اجزا پر مشتمل کولڈ کریم کا روزانہ مساج بہت سے جلد کے مسائل سے محفوظ رکھتا ہے، اگر جلد قدرتی طور پر خشک ہو تو اس صورت میں کولڈ کریم یا پیٹرولیم جیلی کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ نارمل اور چکنی جلد کے حامل افراد کے لیے دن میں ایک بار کولڈ کریم کا استعمال کافی رہتا ہے، لیکن خشک جلد والے افراد صبح اور رات دو دفعہ کولڈ کریم کے مساج کے ذریعے اپنی جلد کو موسمی شدت سے محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

موسم سرما میں پانی کا استعمال!

یوں تو پانی ہر ذی روح کی بنیادی ضرورت ہے۔ مختلف جسمانی افعال کا دارومدار اسی نعمت پر ہی ہے۔ یہ درست ہے کہ گرم موسم میں پانی کی ضرورت بڑھ جاتی ہے، پیاس بار بار ہماری توجہ پانی کی جانب دلاتی ہے، لیکن سرد موسم میں ہمیں پیاس محسوس نہیں ہوتی، اس لیے عموماً سردیوں میں پانی خاصی کم مقدار میں پیا جاتا ہے۔ لیکن پیاس محسوس نہ ہونے کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہمارے جسم کو سرد موسم میں پانی ضرورت نہیں رہتی، کیونکہ پانی پینے کا مقصد محض پیاس بجھانا ہی نہیں ہے، بلکہ پانی پورے جسم کو سیراب کرتا ہے۔

سرد ہواؤں اور نمی کی کم یابی کے باعث کھردری اور سخت ہوجانے والی جلد کو ملائمت اور نمی فراہم کرنے کا واحد ذریعہ پانی ہی ہے۔ اس لیے جہاں تک ممکن ہو، سردیوں میں بھی روزانہ آٹھ سے نو گلاس پانی ضرور پینا چاہیے۔ گردوں کے امراض، جگر اور یرقان کے مریضوں کو صحت یاب ہوجانے کے بعد بھی احتیاط کے طور پر تمام عمر پانی زیادہ پینا چاہیے۔ سردیوں میں بھی پانی کی کمی مذکورہ مریضوں کے لیے بلاشبہ بہت خطرناک ثابت ہوسکتی ہے۔ جسم میں پانی کے افعال

کے باعث سرد موسم میں بھی پانی کی اہمیت اور افادیت انکار نہیں کیا جاسکتا۔ کیونکہ پانی کی کمی کئی جسمانی مسائل سے دوچار کردیتی ہے۔ مثلاً" جسم میں پانی کی قلت فربہی کا باعث بنتی ہے۔ پانی کی کمی کے باعث گردے اپنے افعال درست طریقے سے انجام نہیں دے پاتے اور جگر پر بوجھ بڑھ جاتا ہے۔ جگر ہماری جسمانی چربی کو توانائی میں تبدیل کرتا ہے' پانی کی کمی اور گردوں کی ناقص کارکردگی کے باعث جگر کا فعل متاثر ہوتا ہے۔ اس طرح فاضل چربی توانائی میں تبدیل نہیں ہوپاتی اور وزن بڑھتا چلا جاتا ہے۔ وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لیے سرد موسم میں بھی جسم کو پانی کی مخصوص مقدار کی ضرورت رہتی ہے۔ اگر پانی کی کمی مسلسل رہے تو جلد لٹکی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ خواتین کی جلد حساس ہوتی ہے' جو موسم کی شدت اور سختی سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔ سرد موسم میں جلد کی حفاظت کے لیے صرف مناسب مقدار میں پانی ہی پی لیا جائے تو اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

اگر ضرورت سے زائد سوڈیم جسم میں جمع ہوجائے تو یہ صحت کے لیے کئی مسائل پیدا کرسکتا ہے۔ زائد سوڈیم کی صورت میں جسم زیادہ مقدار میں پانی جمع کرنے لگتا ہے' تاکہ زائد نمک حل کیا جاسکے' اس عمل کے باعث خون میں پانی کا تناسب کم ہوجاتا ہے۔ زیادہ پانی پینے کی صورت میں سوڈیم کی زیادتی یا کمی واقع نہیں ہوتی۔

اگر سردیوں میں جسم اپنی ضرورت کے مطابق پانی حاصل نہیں کرپائے تو پہلے سے ذخیرہ شدہ پانی پر انحصار کرنا شروع کردیتا ہے' جس کے باعث آنتیں خشکی کا شکار ہوسکتی ہیں اور سکڑ جاتی ہیں۔ ایسے لوگ جو قبض کے مرض میں مبتلا ہوں' ان کے لیے سردیوں میں پانی زیادہ پینے کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ سردیوں میں جسمانی رطوبت کم ہوجاتی ہے۔ جسم کی رطوبت برقرار رکھنے کے لیے پانی ضروری ہے۔ پانی کی طلب ہو تو جسم خود کو نمی فراہم کرنے کے لیے اپنے اندر موجود تمام تر نمی کو جذب کرلیتا ہے اور خلیوں سے باہر خلیاتی جھلیوں میں جمع کردیتا ہے جس کے باعث جسم پر ورم کی شکایت پیدا ہوجاتی ہے اور سوجن محسوس ہوتی ہے۔ سردیوں میں پانی کی کمی کے باعث بھی یہ شکایت اکثر افراد کو لاحق ہوجاتی ہے۔ اس لیے سردیوں میں بھی زیادہ پانی پیا جانا چاہیے' تاکہ نمی کا تناسب برقرار رہے۔

پانی کی کمی کے باعث اینڈوکرائن گلینڈز کی کارکردگی بہت متاثر ہوتی ہے۔ یہ گلینڈز درست طریقے سے کام کریں تو جسم میں زائد چکنائی باقی نہیں رہتی۔ فربہی کے شکار افراد میں یہ گلینڈز چکنائی کو توانائی میں تبدیل نہیں کرپاتے' لیکن محض پانی کا وافر استعمال ان گلینڈز کی کارکردگی کو بہتر بناسکتا ہے۔

کہ موسم سرما میں ہمارے جسم کو پانی کی ضرورت نسبتاً" کم ہوتی ہے' لیکن یہ بھی درست نہیں کہ پانی پیاس محسوس ہونے پر ہی پیا جائے۔ تجربات سے ثابت ہے کہ خون میں سے زہریلے فال مادوں کے اخراج کے لیے جسم کو وافر مقدار میں پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ پانی ہمارے دوران خون کو اعتدال میں رکھتا ہے۔ اس لیے موسم سرما میں بھی دن بھر میں آٹھ نو گلاس پانی ضرور پینا چاہیے' کیونکہ صاف اور صحت

مند خون جلد کو تروتازگی فراہم کرتا ہے اور پانی کے مناسب استعمال کے باعث نا صرف جلد کی نمی برقرار رہتی ہے، ساتھ ہی گردوں کے افعال پر بھی مثبت اثرات پڑتے ہیں۔

موسم سرما کے امراض

سردیوں کا خوب صورت موسم سرد ہواؤں، برف باری، خوش ذائقہ میوؤں، رسیلے پھلوں اور دلچسپ تفریحات کی سوغات کے علاوہ بہت سی بیماریوں کا عذاب بھی اپنے ساتھ لے کر آتا ہے۔ بیشتر افراد اس موسم میں تمام عرصہ نزلہ، زکام، کھانسی، گلے کے درد اور دمہ جیسے امراض میں مبتلا رہتے ہیں، ان بیماریوں سے مکمل طور پر شفایاب ہونے میں بھی کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ سرد علاقوں میں تو سردی سے محفوظ رہنے کے لیے خصوصی اہتمام کی ضرورت ہوتی ہے، بے احتیاطی صحت کے لیے مضر بھی ثابت ہو سکتی ہے۔ خصوصاً" بچوں اور معمر افراد کو اس موسم میں خاص احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کی ضرورت ہے۔ سردیوں میں ان امراض سے بچاؤ کے لیے ضروری ہے کہ چند احتیاطی تدابیر پر عمل کیا جائے۔

احتیاطی تدابیر

سردیوں کے موسم میں ضروری ہے کہ روزمرہ کے معمولات میں احتیاط برتنے کے ساتھ ساتھ صحت مند سرگرمیوں کا اضافہ کیا جائے، تاکہ آپ اس موسم کے مضر اثرات سے محفوظ رہ سکیں۔

غسل کی اہمیت اپنی جگہ ہے۔ عموماً" لوگ، موسم سرما میں روزانہ غسل کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے، جو افراد زیادہ سخت سردی برداشت نہیں کر سکتے۔ وہ ہفتوں غسل سے دور رہتے ہیں، بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے غسل بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اس لیے سرد موسم میں بھی ہفتہ میں دو سے تین بار غسل ضرور کرنا چاہیے۔ نیم گرم پانی کا غسل جلد کو صاف رکھتا ہے اور سرد موسم میں دوران خون میں بھی روانی کا باعث بنتا ہے۔ اگر غسل نہ کیا جائے تو جسم قدرتی لچک اور چستی سے بھی محروم ہو سکتا ہے۔ بخار، نمونیا یا کسی بھی دوسری موسمی بیماری کی صورت میں بھی ہفتے میں ایک بار ضرور غسل کرنا چاہیے۔

موسم سرما میں گرم لباس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ موسم سرما کے آغاز ہی سے بتدریج گرم کپڑوں کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ خصوصاً" چھوٹے اور شیر خوار بچے کو اس موسم میں خصوصی حفاظت اور توجہ کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ یہ بہت نازک ہوتے ہیں۔ اس لیے بچے موسم کی ذرا سی تبدیلی کو شدت سے محسوس کرتے ہیں۔ سردی میں گردن، سینے اور پاؤں کو خاص طور پر ڈھانپ کر رکھنا چاہیے۔ گرم مفلر، اونی ٹوپی اور موزوں کے بغیر گھر سے نکلنے میں پوری احتیاط کی جانی چاہیے۔ یخ بستہ ہوائیں بچوں اور بڑوں کو یکساں طور پر سینے کے امراض، بخار اور فلو میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

سرد موسم میں دن چھوٹے ہوتے ہیں، راتیں بڑی۔ سردی کے باعث صبح جلدی اٹھنے میں مشکل پیش آتی ہے اور تمام وقت سستی طاری رہتی ہے۔ اس لیے سردی میں ورزش کرنے پر عموماً" دل مائل نہیں ہوتا، لیکن یہ حقیقت ہے کہ گرمیوں کی بہ نسبت سرد موسم میں جسم کو حرارت بہم پہنچانے کے لیے ورزش

کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ورزش سردی میں جسم کو جوڑوں کے درد، عضلات کے کھنچاؤ اور عمومی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔ اکثر لوگ سردیوں میں شام میں شام کے وقت ورزش کرنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن زیادہ بہتر یہ ہی ہے کہ سردیوں میں بھی ورزش شام کے بجائے صبح کے وقت کی جائے۔ ہلکی دھوپ میں ورزش کرنے سے جسم تمام دن چست رہتا ہے اور اس عمل سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ عام دنوں کی طرح سخت سرد موسم میں بھی ورزش کی بہت ضرورت ہے۔ شدید سرد موسم میں گھر کے اندر ہی ورزش کی جاسکتی ہے۔

موسم سرما کی غذائیں مخصوص ہیں جن میں ڈرائی فروٹ سب سے نمایاں ہیں۔ سردیوں کی راتوں میں ڈرائی فروٹ کھانا ایک پرلطف شغل سمجھا جاتا ہے۔ میوہ جات وٹامنز سے بھرپور ہوتے ہیں، اس لیے یہ تقریباً" ہر عمر کے افراد کے لیے ضروری ہیں۔ کیونکہ سردیوں میں خشک میوہ جات اور مسالا دار غذاؤں کا استعمال بھی بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے پانی کے مناسب استعمال سے ہرگز غافل نہیں رہنا چاہیے۔ سردیوں میں ٹھنڈا پانی، آئس کریم سے حتی الامکان پرہیز کریں۔ ٹھنڈے مشروبات کے بجائے تازہ پھلوں کے رس بغیر برف ڈالے استعمال کریں۔ اسی طرح مکھن، چاکلیٹ زیادہ گھی سے تیار کی گئی میٹھی اشیا بھی سردیوں میں وزن بڑھنے کی بڑی وجہ ہیں، کیونکہ سردیوں میں نقل و حرکت محدود ہوتی ہے۔ اس لیے غذا کے استعمال میں توازن اور احتیاط بہت ضروری ہے۔ بڑھتا ہوا وزن ہر عمر کے فرد کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔

موسم کی مناسبت سے سردی میں چائے اور کافی کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ یہ گرم مشروبات جسم کو حرارت اور چستی مہیا کرتے ہیں، لیکن پانی کی ضرورت اور اہمیت سردیوں میں بھی موجود رہتی ہے۔ گرم مشروبات کے فوائد اپنی جگہ، مگر ان کے سرد موسم میں ضرورت سے زائد استعمال سے جسم کی پیاس محسوس کرنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے، یہ گرم مشروبات پیاس ختم کرتے ہیں۔ بہتر ہے کہ مقررہ اوقات کے علاوہ وقت بے وقت تیز چائے اور کافی استعمال نہ کی جائے، تاکہ سردیوں کے موسم میں جسم کو خشکی، پانی کی کمی اور ان سے لاحق ہونے والے امراض سے محفوظ رکھا جاسکے۔

سردیوں میں سونے کے کمرے کو گرم رکھنا ضروری ہے۔ اس لیے رات کے وقت روشن دان اور کھڑکیوں کو بند رکھنا چاہیے، لیکن دن کے وقت بیڈ رومز کو تھوڑا بہت کھلا رکھنا چاہیے، تاکہ ان میں ہوا کا گزر ہوتا رہے اور گھٹن پیدا نہ ہو۔

گرم ممالک کے باشندوں کے لیے سردیوں کا موسم بلاشبہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔ لہٰذا اس موسم کو بھرپور طریقے سے انجوائے کرنے کے لیے اس کی آمد سے قبل احتیاط تدابیر ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے اس کی آمد کی تیاریاں کیجیے اور مسکراتے ہوئے ٹھنڈی ٹھنڈی سردیوں کو خوش آمدید کہیے۔

موسم سرما جلد کی حفاظت کا موسم

اگر سردیوں کے آغاز سے ہی اپنی جلد کی غیر معمولی انداز میں نگہداشت و حفاظت شروع کردیں تو جلد کی حالت اتنی خراب نہ ہونے پائے۔ چنانچہ خواتین کو موسم کی تبدیلی کے پیش نظر اپنے سنگھاری معمولات میں تبدیلی لانے کی بے حد ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کی خواتین جو تیس یا چالیس سال کی عمر کراس کرگئی ہیں، موسم سرما ان کے لیے بہت دشوار موسم ثابت ہوتا ہے۔ انہیں اس موسم کی آمد سے پہلے ہی محتاط ہوجانا چاہیے۔ خشک و ٹھنڈی ہوائیں آپ کی جلد پر کردرا پن، ناہموارپن اور کریک کے اثرات نمودار کردیتی ہیں جو آپ کی جلد کے ساتھ برتی گئی غفلت کی نشاندہی کرتے ہیں، جبکہ جلد کی خشکی اور

موئسچرائزر کی کمی جلد پر واضح لکیریں، جھریوں کی صورت میں نمودار ہوتی ہے۔

موسم سرما اپنی تمام تر خوب صورتی و رعنائیوں کے ہمراہ جلد کی غیر معمولی حفاظت و نگہداشت کا موسم بھی لاتا ہے۔ خواتین اس موسم میں ہونے والی پریشانی و مسائل سے چھٹکارا پانے کے لیے لاکھ جتن کرتی ہیں اور بعض خواتین کو اپنی جلد کی بالکل پروا نہیں ہوتی وہ اس کو یوں ہی بے یارومددگار موسم کے حال پر چھوڑ دیتی ہیں، پھٹے پھٹے ہونٹ، اجڑا خشکی سے بھرا چہرہ، بے رونق بال اور ہاتھ بے انتہا کے سخت اور کھردرے ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل مضمون میں موسم سرما میں جلد پر پیدا ہونے والے مسائل اور ان سے نجات کا طریقہ بتایا جارہا ہے، جس پر عمل کرکے آپ سردیوں میں نکھرا نکھرا اور تروتازہ سراپا پاسکتی ہیں۔

موئسچرائزر بے حد لازمی ہے

موسم کی تبدیلی کے ساتھ جلد پر بھی تبدیلی کے اثرات نمودار ہونا شروع ہوجاتے ہیں۔ خشک ہوا کے باعث جلد پر روکھاپن اور ناہمواریت پیدا ہوجاتی ہے۔ اس سے نجات کا سب سے بہترین اور موثر طریقہ یہ ہے کہ جلد کی نمی کو برقرار رکھا جائے اور خشک ہوا کے باعث اڑنے والی جلد کی قدرتی نمی موئسچرائزر کو بحال کیا جائے، ہر بار چہرہ یا ہاتھ منہ دھونے کے بعد جلد پر ہیوی موئسچرائزر کریم یا لوشن ضرور اپلائی کریں۔ چکنی و روغنی جلد کی حامل خواتین ملیح اساس کا حامل موئسچرائزنگ لوشن استعمال کریں اور ہیوی موئسچرائزر سے اجتناب برتیں۔ روزانہ رات کو سونے سے قبل اپنی روزمرہ کی روٹین میں شامل کرلیں کہ چاہے سردی ہو یا گرمی موئسچرائزر اپنی جلد پر ضرور اپلائی کرنا ہے۔ اپنی جلد کو موئسچرائزر کے ذریعے غذا فراہم کرنے سے نہ صرف آپ خشکی اور روکھے پن سے محفوظ رہ سکتی ہیں بلکہ آپ کی جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات جھریاں و باریک واضح لکیریں بھی قبل از وقت نمودار نہیں ہوں گی اور یہ عمل عمر رسیدگی کے اثرات کو سست کرنے میں معاون کا کردار ادا کرتا ہے۔

آپ قدرتی و گھریلو طریقے پہ عمل کرتے ہوئے گھر پر بھی موئسچرائزر تیار کرسکتی ہیں۔ کیلے، شہد، دودھ، دہی اور جئی کے آٹے سے تیار کردہ ماسک آپ کی جلد کو نرم و ملائم اور شاداب انداز عطا کرنے میں مدد فراہم کرسکتے ہیں۔ گلیسرین ایک اعلا قسم کی موئسچرائزنگ ایجنٹ ہے۔ خواتین اپنی جلد کو نمی فراہم کرنے اور سرد ہواؤں کے اثرات سے بچنے کے لیے گلیسرین کا استعمال کرسکتی ہیں، پانی اور گلیسرین کی آدھی آدھی مقدار ایک بوتل میں بھر کر مکس کرلیں۔ اب آپ اس محلول کو اپنے ہاتھوں، پیروں اور چہرے کی جلد پر بطور موئسچرائزر استعمال کرسکتی ہیں۔

سردیوں میں نہانے کے بعد جلد مزید خشک ہوجاتی ہے۔ چنانچہ کوشش کریں روزانہ نہانے کے بجائے ہفتے میں دو یا تین دفعہ نہائیں، اگر نہانے کے پانی میں چند قطرے زیتون کے تیل یا بادام کے تیل کے ڈال دیے جائیں تو جلد غسل کرنے کے بعد خشکی کا شکار نہیں ہوگی۔ سردیوں میں بہت زیادہ گرم پانی سے نہانا بھی جلد کو نقصان پہنچاتا ہے۔ کوشش کریں نیم گرم پانی کا استعمال کریں اور بال تو قطعاً" گرم پانی سے نہیں دھونے چاہئیں۔

کلینزنگ بالکل نہ چھوڑیں

موئسچرائزنگ کے بعد جلد کی حفاظت کا دوسرا اہم اصول کلینزنگ ہے۔ دن بھر چہرے پر لگی دھول مٹی، گردوبار، ٹریفک کا دھواں وغیرہ چہرے کی جلد پر تہ کی صورت میں جم جاتے ہیں اور خاص طور پر سردیوں میں خواتین جب ہیوی موئسچرائزنگ لوشن یا کریم لگا کر گھر سے باہر نکلتی ہیں تو گرد و غبار ان کے چہرے پر

چپک جاتی ہے اور خواتین رات کو بستر پر ایسے ہی چہرے کی کلینزنگ کیے بنا چلی جاتی ہیں۔ دن بھر کے میل کچیل اور میک اپ کے ساتھ سونا آپ کی جلد کے لیے نہایت نقصان دہ ثابت ہوتا ہے کہ آپ نے اکثر خواتین کو کہتے سنا ہوگا کہ سردیوں میں ان کی رنگت گہری ہو جاتی ہے' اس کی وجہ یہ ہے کہ کلینزنگ سے دوری' موسم سرما میں صرف موئسچرائزر جلد پر لگا کر آپ اپنی جلد کی حفاظت نہیں کر سکتی ہیں۔ بلکہ آپ کو دوسری سنگھاری حکمت عملیوں پر بھی عمل کرنا پڑے گا۔ خواتین رات کو سونے سے پہلے چہرے کی جلد کا کسی معیاری اور جلد کی ساخت سے مطابقت رکھتا ہوا کلینزر استعمال کریں۔ سردیوں کے موسم میں الکوحل بیس کلینزر کے بجائے ملکی بیس

کلینزنگ لوشن یا جیل کا استعمال کر سکتی ہیں' آپ گھر میں قدرتی اشیا کا استعمال کر کے بہترین قسم کا کلینزر تیار کر سکتی ہیں۔ دودھ ایک اعلا قدرتی کلینزر ہے جو جلد سے تمام میل کچیل صاف کر کے جلد کو صاف ستھرا اور چمک دار بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آپ دودھ کو ایک پیالی میں ڈال کر اس میں چند قطرے گلیسرین کے شامل کر دیں۔ اور روئی اس مکسچر میں بھگو کر پورے چہرے پر اپلائی کریں' آپ دیکھیں گی تمام میل روئی پر آجائے گا۔ تھوڑی دیر آپ اس کو چہرے پر لگا رہنے دیں' اس کے بعد چہرہ دھو کر موئسچرائزر اپلائی کریں۔ دودھ نہ صرف بہترین کلینزر ہے' بلکہ یہ موئسچرائزر کا بھی کام کرتا ہے اور جلد کو ملائمت اور نکھار جلد عطا کرتا ہے۔ اس عمل کو روزانہ دہرانے سے آپ کی جلد شگفتہ و تر و تازہ ہو جائے گی اور رنگت بھی کھل جائے گی۔

اسکربنگ کو معمول بنائیں

موئسچرائزنگ' کلینزنگ اور اسکربنگ یہ جلد کو تادیر عمر جوان اور حسین لک عطا کرنے کے لیے

انتہائی بہترین اصول ہیں۔ ہماری جلد پر مردہ خلیات کی تہ جم جاتی ہے' جس سے جلد نہایت بے رونق اور عجیب تاثر پیش کرتی ہے۔ خاص طور پر سردیوں میں خشکی چہرے کی جلد پر چکتوں کی صورت میں جمی ہوئی نظر آتی ہے۔ جسے جلد پر سے صاف کرنا بے حد ضروری ہوتا ہے۔ ورنہ آپ کی جلد میل کچیل سے اٹی ہوئی نہایت پژمردہ لگتی ہے۔ جلد پر سے مردہ خلیات کو صاف کرنے کے لیے ایکسفولیٹنگ کے عمل کو یقینی بنائیے۔ ایکسفولیٹر آپ کسی بھی معیاری کمپنی کا قدرے ملیح اساس کا استعمال کر سکتی ہیں۔ اس بات کا ہمیشہ دھیان رکھیں کہ اسکرب میں موجود ذرات موٹے نہ ہوں' کیونکہ یہ آپ کی جلد پر رگڑ یا خراش لگنے کے باعث بن سکتے ہیں۔ لہٰذا ہمیشہ باریک ذرات کے حامل اسکرب کا استعمال کریں۔ ہفتے میں ایک یا دو دفعہ نہایت ہلکے ہاتھوں سے اسکرب کی مدد سے چہرے کا پندرہ سے بیس منٹ تک مساج کریں اور اس کے بعد چہرہ ٹشو پیپر یا اسفنج سے صاف کرلیں۔ ہفتے میں دو دفعہ سے زیادہ اسکرب نہ کریں' کیونکہ اس سے آپ کی جلد پر منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور آپ کے مسام کھل سکتے ہیں۔ تو آپ اپنی جلد کو تر و تازہ اور دلکش انداز بخشنے کے لیے مناسب انداز میں ایکسفولیٹنگ کے عمل کو بیوٹی روٹین میں شامل کریں۔

جئی کا دلیہ یا آٹا، دہی میں ملا کر چہرے پر لگانے سے جلد پر سے جمے ہوئے مردہ خلیات بھی صاف ہو جاتے ہیں۔

خشک جلد کی حامل خواتین کے لیے کافی اور چینی کا اسکرب بھی بہت خوب رہتا ہے۔ اس سے جلد نرم و ملائم اور صاف شفاف ہو جاتی ہے۔

روغنیات کا استعمال کریں

جیسے کہ آپ جانتی ہیں موسم سرما میں جلد کو چکناہٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔
بادام، سرسوں، تل اور مونگ پھلی کا تیل ان روغنیات میں شامل ہوتا ہے جو کھانے کی تیاری میں بھی استعمال ہوتا ہے اور جسم و بالوں کا مساج کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم اومیگا فیٹی ایسڈ کی خصوصیات سے بھرپور فش آئل اور فلیکس سیڈز کے بیجوں سے روغن سے تیار کردہ فوڈ سپلیمنٹس کا استعمال نہ صرف آپ کی جلد کو نم آلود شگفتہ و چمک دار بنائے رکھنے میں آپ کی معاونت کرے گا بلکہ سردیوں میں عمومی طور پر ہونے والے جوڑوں و کمر کے درد اور پٹھوں کے کھنچاؤ کی شکایات سے بھی آپ کو تحفظ فراہم کرے گا۔

ہاتھوں پیروں کی طرف بھی توجہ دیں

سردیوں میں گھریلو خواتین جو پانی کا زیادہ استعمال کرتی ہیں۔ مثلاً "کپڑے دھونا" برتن دھونا وغیرہ انہیں کام ختم کرنے کے بعد اپنے ہاتھوں پیروں پر موئسچرائزر ضرور لگانا چاہیے، بعض خواتین کے سردیوں میں ہاتھ خشکی کے باعث سیاہ ہو جاتے ہیں اور اس پہ پپڑیاں جمی ہوتی ہیں۔ جو نہایت بدنما تاثر پیش کرتے ہیں اور یہ ہی حال پیروں کا ہوتا ہے کہ دیکھنے والے کو کراہیت محسوس ہونے لگتی ہے۔ پھٹی ہوئی ایڑیاں اس میں جما میل کچیل پیروں کو انتہائی گندہ کر دیتا ہے۔ خواتین سردیوں میں اپنے ہاتھوں، پیروں کی خوب صورتی و دلکشی کو ماند نہ پڑنے دیں اور ان کی خوب صورتی کو برقرار رکھنے کے لیے ان کی بھرپور انداز میں نگہداشت و دیکھ بھال کریں۔ پیروں پر رات سونے سے پہلے پیٹرولیم جیلی اپلائی کر کے ہلکے کاٹن کے موزے پہن کر سو جائیں۔ اس سے آپ کے پیر نرم و گداز ہو جائیں گے اور پھٹنے سے بھی محفوظ رہیں گے۔ اس کے علاوہ آپ ہر دو دن بعد یا ہفتے میں دو دفعہ نیم گرم پانی میں چند قطرے باڈی سوپ کے ڈال کر اس میں پیروں کو بیس سے پچیس منٹ تک بھگو کر رکھیں، اس کے بعد جھانوے یا برش سے پیروں کو رگڑ کر صاف کر لیں۔ آخر میں مساج کریم سے مساج کر کے موئسچرائزر لگائیں۔ اس عمل کو باقاعدگی سے کرنے سے آپ کے پیر صاف ستھرے اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔ ہاتھوں کی دلکشی و خوب صورتی کو بڑھانے کے لیے آپ چینی، زیتون کا تیل اور لیموں کے رس کو ملا کر اس کا **مکسچر** بنائیں اور اس سے ہاتھوں کا مساج کریں۔ (پیروں پر بھی کر سکتی ہیں) جب تک چینی گھل نہ جائے اس کے بعد ہاتھوں کو نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ آپ خود اپنے ہاتھوں کی نرماہٹ و گدازیت میں فرق محسوس کریں گی۔ زیتون کے تیل کے بجائے آپ مکھن کا بھی استعمال کر سکتی ہیں، یہ نہایت کارآمد و آزمودہ نسخہ ہے۔ اس پر عمل کر کے آپ سردیوں میں ہاتھوں کی خوب صورتی کو برقرار رکھ سکتی ہیں۔

تیز دھوپ سے بچیں

سردیوں میں عموماً لوگ دھوپ تاپنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ کسی بھی وقت کی دھوپ ہو اور جب ان کا موڈ ہو وہ دھوپ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ دھوپ کی شعاعیں انسانی صحت کے لیے نہایت ضروری بھی ہیں اور نقصان دہ بھی۔ چونکہ دھوپ کی شعاعوں سے وٹامن ڈی حاصل ہوتا ہے اور یہ شعاعیں وٹامن ڈی کے

حصول کا واحد ذریعہ بھی ہیں۔ صبح کی پہلی کرن سے دس بجے تک اور شام پانچ بجے کی دھوپ ہمارے لیے بہت مفید ہے۔ جبکہ صبح دس سے دوپہر چار بجے تک نکلنے والی تیز و چمک دار دھوپ سے جہاں تک ممکن ہو بچنا چاہیے۔ چاہیے سردی ہو یا گرمی' کیونکہ تیز دھوپ میں موجود الٹراوائلیٹ شعاعیں UVA-B ہماری جلد پر بہت برے اثرات چھوڑ جاتی ہیں اور سردیوں میں خاص طور پر دھوپ سے جلد مزید خشک و کھردری ہو جاتی ہے۔ چنانچہ سردیوں میں دن کے وقت گھر سے نکلنے سے بیس منٹ پہلے SPE-30 کی خصوصیات کا حامل سن اسکرین چہرے اور ہاتھوں وغیرہ پر ضرور اپلائی کریں۔ بالوں کو دھوپ سے محفوظ رکھنے کے لیے سر کو اسکارف یا دوپٹے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ علاوہ ازیں اگر آپ کی جلد آپ کی غفلت کے باعث دھوپ کی شدت سے جھلس گئی ہے یا پژمردگی کا شکار ہو گئی ہے تو آپ دہی کے ماسک سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں' دہی میں موجود قدرتی حسن افزا خصوصیات جلد کی کھوئی ہوئی رونق کو بحال کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

خشک ہونٹ

ہونٹوں کی خشکی دور کرنے کے لیے مازو پھل کو کوٹ لیں اور باریک کپڑے سے چھان لیں پانی ڈال کر گاڑھا لیپ بنا کر ہونٹوں پر لگائیں۔ ہونٹوں کی خشکی دور کرنے کے لیے تین مرتبہ نیم گرم دودھ لگانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

خشک ہونٹوں کا علاج

ہونٹوں پر روغن بادام اور خالص دیسی گھی لگائیں۔
دودھ کی بالائی میں گرم ہلدی ملا کر ہونٹوں پر لگائیں۔
روغن بادام میں زرد موم ملا کر ہونٹوں پر لگائیں۔
رات کو سونے سے پہلے سرسوں کا تیل لگانے سے بھی ہونٹ نرم و ملائم رہتے ہیں۔

سردیوں میں بالوں کی نگہداشت

بالوں کی مختلف اقسام ہوا کرتی ہیں' جیسے کہ خشک' آئلی' ملے جلے' گھنگھریالے' سلکی و سیدھے۔ سر کی جلد کے چربی کے غدود جس مقدار میں آئل خارج کرتے ہیں' بالوں کی اقسام اس آئل کے اخراج پر محیط ہوتی ہیں۔ اگر یہ گلینڈ زیادہ مقدار میں آئل کا خراج کریں تو بال آئلی یعنی چکنے ہوں گے۔ اسی طرح اگر یہ کم آئل پیدا کریں تو بال روکھے اور بے جان ہو جاتے ہیں۔ وہ خواتین جو خشک بال کی مالک ہیں۔ انہیں بالوں کے حوالے سے سرد موسم میں نہایت مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے' کیونکہ خشک ہوا ان کے بالوں کو انتہائی روکھا اور بے جان بنا دیتی ہے' جس کے باعث ان کے بال اڑے اڑے اور روکھے معلوم ہوتے ہیں۔ جیسے سوکھی ہوئی گھاس یا چڑیا کا گھونسلا ان کے سر پر رکھ دیا گیا ہو۔ (معذرت کے ساتھ) خشک بالوں کی حامل خواتین اپنے بالوں کا زیادہ سے زیادہ خیال رکھیں اور انہیں نرم و ملائم تاثر دینے کے لیے مندرجہ ذیل میں بتائی گئی ٹپس پر عمل کریں۔

خشک بالوں کی حامل خواتین اپنے بال خصوصاً" موسم سرما میں صرف ہفتے میں ایک بار شیمپو کریں اور شیمپو بھی ملیح اساس کا حامل ہونا چاہیے جو خشک بالوں کے لیے تیار کیا گیا ہو۔ جو آپ کے بالوں کو نمی فراہم

کر کے نرم و ملائم رکھنے کی صلاحیت رکھتا ہو۔
بالوں کو شیمپو کرنے کے بعد کنڈیشنر کا استعمال ضرور کریں چاہے سردی ہو یا گرمی۔ کنڈیشنر لازمی کریں اور اپنے بالوں کو روزانہ برش اور مساج کرنے کی روٹین بنالیں۔ اس عمل سے آپ کی سر کی جلد میں آئل گلینڈز متحرک ہو کر آپ کے بالوں کو زندگی و رونق بخشیں گے۔
اپنے بالوں پر ہفتے میں ایک دفعہ ناریل یا بادام کے تیل سے ضرور مساج کریں اور سر کی جلد کو تیل سے تر کرلیں۔ اس کے بعد آپ بالوں کو شیمپو کریں' لیکن دھیان رہے بالوں کو گرم پانی سے کبھی مت دھوئیں۔ اس سے آپ کے بالوں کا موئسچر اڑ جاتا ہے اور آپ کے بال مزید خشک ہو جاتے ہیں۔
اپنے بالوں پر ربڑ بینڈ یا رولرز کا استعمال نہ کریں۔ اس سے بال ٹوٹنے کا خدشہ ہوتا ہے اور نہ ہی بیک کومبنگ کریں۔
آپ کا مناسب اور صحت بخش غذائیت سے بھرپور ڈائٹ پلان آپ کے بالوں کو خوب صورت و چمک دار بنانے میں مدد کر سکتا ہے۔ اپنی غذائی روٹین میں مکھن' کریم' انڈے' تازے پھل' سبزیاں' دودھ' دہی' پنیر' خشک میوہ جات وغیرہ شامل کریں۔
خشک بالوں کی مالک خواتین ہیئر ڈرایئر' اسٹریٹنرز اور ہیئر اسپرے سے اپنے بالوں کو محفوظ رکھیں اور دھوپ میں جب بھی گھر سے باہر نکلیں اسکارف' ہیٹ یا دوپٹے سے اپنے بالوں کو اچھی طرح ڈھانپ لیں' کیونکہ سورج بالوں کو خراب کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

سردیوں میں بالوں کی احتیاطی تدابیر

خوب صورت بالوں کی مختصر تعریف اس طرح کی جاسکتی ہے کہ وہ ریشم کی طرح نرم و ملائم' گھنے مضبوط اور مکمل صحت مند ہوں اور خواتین کے بال لمبے ہی ہونے چاہییے۔ یقیناً" آپ اپنے دل میں ایسے بالوں کی خواہش تو ضرور رکھتی ہوں گی اس لیے ہم ذیل میں چند مفید تدابیر درج کر رہے ہیں' اگر آپ انہیں باقاعدگی سے احتیاط کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ آئیڈیل بالوں کی مالک بن سکتی ہیں۔
1 ۔ چکنے بال نہ صرف چہرے کی دلکشی چھین لیتے ہیں بلکہ بذات خود یہ بال آپ کے لیے وبال جان بن جاتے ہیں۔ اگر آپ کے بال چکنے ہوں تو انہیں روزانہ باقاعدگی سے صابن سے دھویئے' اگر اس طرح سے بھی فرق نہ پڑے تو پھر آپ کو اپنے بالوں کو چیک اپ کروالینا چاہیے اور علاج کے ذریعے اس مسئلے سے نجات حاصل کرنی چاہیے۔
2 ۔ مختلف تقریبات میں شرکت کے لیے اپنے بالوں میں قدرتی مسحور کن اور دلکش چمک پیدا کرنے کے لیے کسی اچھی سی کمپنی کا تیار کیا ہوا سنہری پاؤڈر اپنے بالوں پر چھڑکیے اور راؤنڈ برش کو کسی ململ کے کپڑے میں لپیٹ کر اس برش کی مدد سے پاؤڈر کو اپنے بالوں میں پھیرتے رہے۔ جب تک کہ پاؤڈر بالوں میں اچھی طرح سے جذب نہ ہو جائے' اس طرح سے آپ کے بال سنہری اور چمک دار ہو جائیں گے۔ ان کا ڈھیلا پن ختم ہو جائے گا اور بال آپس میں الجھیں گے بھی نہیں۔
3 ۔ ناریل بالوں میں قدرتی چمک پیدا کرنے کے لیے

اپنے بالوں میں لیموں کا رس ہم وزن سیاہ سرکہ کے ساتھ لگائیے' اس عمل کے لیے ایک لیموں کافی ہوتا ہے' ایسا کرنے کے بعد خوب اچھی طرح بالوں میں کنگھی کریں اور ان کو کچھ دیر کے لیے دھوپ میں رکھیں' اس طرح ان میں چند دن میں ہی قدرتی چمک پیدا ہو جائے گی۔ مستقل قدرتی چمک پیدا کرنے کے لیے یہ عمل ہفتے میں ایک بار ضرور کریں۔

4 ۔ باریک اور نازک بال ہونے کی صورت میں اپنے بالوں کو بلوڈرائی نہ کریں' بلکہ شیمپو کرنے کے بعد ان کو خود ہی سوکھنے دیں' جب بالوں میں ذرا سی نمی باقی رہ جائے تو صرف دو یا تین منٹ بعد بلوڈرائی کر کے اپنے بالوں کو کھلا چھوڑ دیں ایسے بالوں میں کبھی کنگھی نہ کریں بلکہ ہمیشہ ہاف راؤنڈ برش استعمال کریں' اس طرح سے بالوں کی خوب صورتی میں بے پناہ اضافہ پیدا ہو گا۔

5 ۔ بالوں کو اس وقت تک صاف مت کریں جب تک کہ آپ کے سر کی جلد پر موجود مردہ سیلز (کیو ٹیکل) صاف نہ ہوں' چنانچہ جب بھی آپ کو شیمپو کرنا مقصود ہو تو شیمپو سے پہلے اپنے بالوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ اس طرح آپ کی جلد جمے ہوئے مردہ سیلز اکھڑ جائیں گے اور اس کی جگہ زندہ سیلز لے لیں گے۔

6 ۔ شیمپو کرنے سے پہلے اگر آپ اپنے بالوں میں برش کریں تو بہت بہتر ہے' کیونکہ اس سے آپ کے بال الجھنے سے بھی محفوظ رہتے ہیں اور آپ کی اسکن کی پروٹینز حاصل کرنے کی صلاحیت بھی بڑھ جاتی ہے۔

7 ۔ خشک اور ہلکے پھلکے بالوں کا بہترین کنڈیشنر روغن زیتون' روغن مہوا اور روغن بلسان ہے ان تینوں کو آپس میں خوب اچھی طرح ہم وزن ملا کر اپنے بالوں پر لگائیں اور اس کے بعد شیمپو کریں' اگر ممکن ہو تو اچھے قسم کا سرکہ بھی اس میں چوتھائی حصہ حل کر لیں' اس سے سیاہ بالوں کی قدرتی چمک میں بے پناہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

8 ۔ بعض خواتین کو چھوٹے بال رکھنے کا شوق ہوتا ہے لیکن بعض تقریبات میں شرکت کے لیے انہیں اپنے بال لمبے کرنے پڑتے ہیں۔ اگر ایسی صورت حال درپیش ہو اور آپ بال لمبے کرنا چاہیں تو وگ لگانے کے بجائے اپنی حسب منشا ہیئر پیس کسی ہیئر ڈریسر سے لگوانی چاہیے' یہ بہ نسبت وگ کے زیادہ مصنوعی معلوم نہیں ہوتے۔

9 ۔ صحت مند اور مضبوط بالوں کے لیے مختلف معدنیات مثلاً'' آئیوڈین کلورین فاسفورس اور زنک بہت ضروری ہیں' مگر ان میں سے زنک کو سب سے زیادہ اہمیت حاصل ہے' کیونکہ اگر بالوں میں زنک کی ایک مخصوص مقدار موجود ہو تو بال باریک نہیں ہونے پاتے اور نہ ہی کمزور ہوتے ہیں۔

زنک کی ایک مخصوص مقدار کی کمی کے باعث ہی ہمارے نئے پیدا ہونے والے بال باریک اور نشوونما میں دیگر بالوں کی نسبت کمزور رہ جاتے ہیں اور یہ عوامل سر کو گنجا کرنے کا بھی موجب بن جاتے ہیں۔ ایسی دھاتیں جب تک حسب ضرورت ہمارے بالوں میں موجود رہیں تو بال مکمل صحت مند اور مضبوط رہتے ہیں۔ لیکن جب بھی دھاتوں کی جسم میں کمی ہو جائے تو ہمارے بال نہ صرف باریک ہو جاتے ہیں بلکہ کمزور

ہو کر قبل از وقت ہی گر جاتے ہیں ہیں اور دھاتوں میں زیادتی کی صورت میں بھی ایسا ہی ہوتا ہے' ان دھاتوں اور خاص طور پر زنک اور آئیوڈین کی کمی کے لیے مچھلی ایک بہترین غذا ہے' کیونکہ مچھلی کے اندر یہ تمام معدنیات حسب ضرورت موجود ہوتی ہیں اور نہ صرف یہ بالوں بلکہ دماغ کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔

10 ۔ بالوں کی خوب صورتی اور صحت مندی کے لیے ایک تدبیر اور بھی اختیار کیجئے اور وہ یہ کہ رات کو بستر پر لیٹنے سے قبل چند منٹ اپنے بستر پر الٹے لیٹے اور اپنے سر کو نیچے لٹکا دیجئے اس طرح آپ کے سر کا دوران خون تیز ہوگا اور رات بھر کے لیے جو خوراک آپ کے بالوں کو چاہیے ہوگی' وہ آپ کے خون سے جذب کرلیں گے۔ اس طرح آپ کے گرتے بال رک جائیں گے۔ لیکن یہ اسی صورت میں مفید ہے کہ آپ کے خون میں ٹی ی اور ٹی 4 ہارمونز کی کمی نہ ہو۔

11 ۔ عموماً" بال سرخی مائل ہوجاتے ہیں' اگر آپ کے بال ایسے ہیں تو پھر ہر مرتبہ شیمپو کرنے کے بعد چائے کے پانی سے دھونے سے ان کا رنگ خوب صورت سیاہ ہوجائے گا اور بالوں سے قدرتی خوب صورتی جھلکنے لگے گی۔

12۔ ڈھیلے ڈھالے بالوں کو مستحکم کرنے کے لیے آپ ہر شیمپو کے بعد جیل کا استعمال کریں' اس طرح آپ کے بال قابو میں رہیں گے اور پریشانی کا موجب بھی نہیں بن سکیں گے۔

13 ۔ شیمپو کرنے کے بعد آپ اپنے بالوں میں نہایت معمولی سی ہیئر کریم لگائیں' اگر آپ کے بال بے قابو ہیں اور بہت چھوٹے ہیں تو صرف تین یا پانچ منٹ تک بلوڈرائی کرتے ہوئے اپنے بال کسی کنگھی یا برش کے بجائے اپنے ہاتھ سے ہی سیٹ کریں' اگر آپ کے بال لمبے ہوں تو پھر رولز لگائیں۔

14 ۔ بال بے قابو ہونے کی وجہ سے عموماً" ہوا کی نمی دھوپ کی زیادتی خشک ہوا ڈرائر کے غلط استعمال اور غلط پرمنگ کا نتیجہ ہیں۔ آپ سب سے پہلے ان نقائص کا ازالہ کرنے کی کوشش کریں' اس طرح سے آپ کے بے قابو بال قدرتی طور پر درست ہوجائیں گے۔ آپ جب بھی بال کٹوائیں تو ایک ہی لمبائی میں کٹوائیں' کیونکہ لہروں کے کٹے ہوئے بال آپ کے لیے قطعی مناسب نہیں۔

15 ۔ بالوں کی نوکیں عموماً" پھٹ جاتی ہیں اور اس طرح بال دو یا اس سے زیادہ حصوں میں تقسیم ہوجاتے ہیں' اس کی وجہ سے بالوں کی خشکی کلورین ملے سوئمنگ پول میں نہانا برش رولز سے بالوں کو سیٹ کرنا' اکثر و بیشتر بیک کومنگ کرنا مناسب آئل کا روزانہ استعمال نہ کرنا ہے' بالوں کی پھٹی ہوئی نوکوں سے نجات کا طریقہ یہ ہے کہ جن بالوں کی نوکیں پھٹی ہوں ان کو پکڑ کر نہایت آرام سے جلائیں' مگر یہ کام آپ مہارت کے بغیر نہیں کرسکتیں۔ اس لیے آپ ایک دوسرا طریقہ استعمال کریں جس قدر آپ کے بال پھٹے ہوں' وہاں سے آدھا انچ ترشوادیں' ہر دو روز کے بعد شیمپو کریں' مہینے میں کم از کم تین گرام تلی ہوئی مچھلی ضرور کھائیں اور پھلوں میں سیب' فروٹر' ساگ اور کینوں کا استعمال کرنے سے آپ کے بالوں میں چمک پیدا ہوجائے گی۔

☆ درجہ حرارت نیچے آتا ہے تو فطرت کا یہ عمل آپ کے بالوں کو متاثر کرتا ہے۔ ہوا میں نمی اور ٹھنڈک بالوں کو اکڑا کر رکھ دیتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہمیں بالوں کی اچھی دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب بھی آپ بالوں کو دھوئیں تو جن بالوں کو نقصان پہنچ چکا ہے' ان کے لیے ماسک یا اس کے لیے خصوصی طور پر تیار کردہ شیمپو استعمال کریں۔ (ہوسکتا ہے کہ آپ کے بالوں پر موسمی اثرات مرتب نہ ہوئے ہوں اس کے باوجود حفظ ماتقدم کے طور پر یہ عمل ضرور کریں۔)

☆ بالوں کی قدرتی نشوونما میں اضافہ کرنے کے لیے اور ان کی جڑوں کی سرد ہواؤں سے محفوظ رکھنے کے لیے کیسٹرول آئل کا استعمال کریں۔ آپ اسے قدرتی حالت میں استعمال کر سکتی ہیں یا پھر بالوں کا ایسا ماسک خرید لیں جو اس تیل کو ملا کر تیار کیا ہو گا۔

☆ ہیئر ڈرائر کی ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ زیادہ استعمال سے آپ کے بال خشک ہو کر روکھے ہو جائیں گے۔ جس قدر ممکن ہو سکے ہیئر ڈرائر کا کم سے کم استعمال کریں۔ اسے استعمال کرنا ضروری ہو تو اس کے سوئچ کو "Cool" پر رکھیں۔ بالوں کو رنگوایا ہے یا کوئی کیمیاوی عمل کروایا ہے تو موئسچرائزر کا استعمال کرنے کی ضرورت نہیں، کیونکہ سرد موسم میں رنگ خود بخود ہلکے پڑنے لگتے ہیں اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس موسم میں سورج کے نکلنے کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے اور ہوا میں قدرتی نمی کی کمی ہو جاتی ہے۔

☆ سرد موسم میں بال اور کھوپڑی ویسے ہی خشک ہو جاتی ہے۔ اگر بالوں میں شیمپو کیا جائے تو اس عمل میں اور اضافہ ہی ہو گا۔ کوشش کریں کہ دن میں صرف ایک مرتبہ شیمپو کرنا پڑے اور اطمینان کر لیں کہ بالوں کے حوالے سے آپ جو پروڈکٹس استعمال کر رہی ہیں وہ معیاری ہیں۔

☆ بالوں میں گرم تیل لگائیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو بار ضرور کریں۔ اس سے بالوں میں موئسچرائز باہر نکل نہیں پاتا ہے۔ اگر آپ نے یہ عمل شروع کیا ہے تو اسے پورے موسم سرما میں جاری رکھیں۔ یہ بہت ضروری ہے۔ آپ اس عمل کے لیے زیتون کا تیل، کیسٹر آئل یا جو کا تیل بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

☆ بال لمبے ہوں، درمیانے ہوں یا چھوٹے.... اس سے کوئی بحث نہیں.... بس بالوں کو روزانہ دھونا نہیں ہے۔

موسم سرما کے خوب صورت رنگ و انداز

موسم سرما کے رنگ بہت حسین ہیں۔ ہر عمر کے افراد اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ اس موسم میں رنگوں کی بہار لباس میں نظر آتی ہے۔ یعنی ملبوسات میں حسین رنگوں کا امتزاج نظر آتا ہے جو بڑا خوش نما لگتا ہے۔ ساحرانہ ساعتیں کچھ ایسی ہی ہوتی ہیں جو شفق کے رنگ اور قوس قزاح کی ترنگ لیے گنگناتی، من کو گدگداتی رہتی ہیں۔ نرمی، لطافت، ٹھنڈک، رنگینی، جاذبیت، نزاکت، دلکشی اور اسی طرح کے کئی شوخ و چنچل انداز منظور نظر کا رو[illegible]ے جلوہ [illegible] ہوتے رہتے ہیں۔ اگر آپ بھی چاہتی ہیں کہ پھولوں جیسی دلکشی آپ کے چار سو مہکتی رہے اور خوش نما رنگوں کی بہار آپ کی شخصیت میں نکھار پیدا کر دے تو ہمیشہ شخصیت اور موسم کے مطابق فیشن اپنائیں اور لباس کا انتخاب بھی اسی مناسبت سے کریں، تاکہ موسم کی

چمک دمک و خوب صورتی اور سب سے بڑھ کر سراپا چاندنی اور خوشبو یکجا ہو جائے' ورنہ تو موسم کوئی بھی ہو فیشن کی اندھا دھند تقلید شخصیت کو محفل میں تضحیک کا نشانہ بنا دیتی ہے اور شخصیت کے سارے رنگ پھیکے پڑ جاتے ہیں۔ اسی لیے تو بڑے بوڑھے بھی کہتے ہیں۔ "کھاؤ من بھاتا مگر پہنو جگ بھاتا۔"

ونٹر کلکشن کو دیکھ لیجیے' جس کا ہر پیراہن دیدہ زیب ہی نہیں' بے حد دلکش بھی لگتا ہے۔ سردیوں میں سرخ اور سرمئی کے امتزاج سے مزین شرٹ خوب صورت لگتی ہے' جس میں جابجا شیشوں کا جبکہ اطراف میں سلور ستارے اور زری کا نفیس کام بھی اچھا لگتا ہے' پھر اسی مناسب سے گلے پر بھی کٹ ورک انداز میں بیل کڑھت مزید خوب صورتی پیدا کرتی ہے۔ شام کی کسی بھی تقریب میں اسے اپنا کر آپ بہت منفرد لگیں گی۔

موسم سرما میں خصوصاً" شام کے وقت جب موسم بہت دلفریب ہوتا ہے' ایسے میں مخمل اور جارجٹ کے ملبوسات زیادہ استعمال ہوتے ہیں' شام کی ہلکی پھلکی تقریبات میں نیلے' سرخ' سرمئی' سیاہ' جامنی' اورنج اور زرد رنگ کی بہار نظر آتی ہے۔ اسی طرح تکس کاٹن کپڑے پر نارنجی رنگ کے ساتھ آف وائٹ کا امتزاج اچھا لگتا ہے۔ سگریٹ پینٹ اسٹائل ٹراوزرز یا ٹائٹس بھی فیشن کا حصہ ہیں' ایک تو یہ گرم ہوتے ہیں' دوسرے یہ تقریبا" ہر رنگ میں بازار میں دستیاب ہیں' جنہیں خواتین بڑے شوق سے زیب تن کرتی ہیں۔ سرد موسم میں پسینہ تو آتا نہیں ہے۔ اس لیے سوتی کپڑوں کے ساتھ ساتھ ریشمی کپڑوں کے زیب تن کرنے کا مزا ہی کچھ اور ہے۔ شادی شدہ خواتین اپنے کپڑوں پر شادی کی تقریبات کے لحاظ سے کامدانی یا سادی کڑھائی بھی کرواتی ہیں' جبکہ لڑکیاں صرف بہترین ڈیزائننگ پر توجہ دیتی ہیں۔ اگر موسم کی آمد کے ساتھ ہی بوتیک وغیرہ کا چکر لگایا جائے تو ایک تو موجودہ فیشن کا علم ہو جاتا ہے دوسرے کپڑوں کی ڈیزائننگ میں کافی مدد ملتی ہے۔ شام کی تقریبات میں اپنے پیکر حسن کو ان خوش نما' نکھرے نکھرے دل ربا ملبوسات سے خوب آراستہ کیجیے اور ہر کسی سے اپنے اعلا ذوق کی داد پایئے۔ بس سرد موسم میں دلکش رنگ و انداز کو چار سو بکھیر دیں۔

سردرت کے پہناوے

موسم کی مناسبت سے کپڑوں کے رنگ و انداز بھی بدل جاتے ہیں۔ موسم سرما کی سرد راتوں کی مناسبت سے فیشن کے تقاضوں کو پورا کرتے ملبوسات خواتین کی توجہ کا مرکز بنے ہوتے ہیں۔ گرم شالیں' سردی کا خاص تحفہ اور سوغات ہیں' پہلے سادہ یعنی پلین چادریں خواتین اوڑھ کر سرد ہواؤں سے خود کو محفوظ رکھتی تھیں' پھر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ چادروں اور شالوں میں بھی ورائٹی آگئی اور اب تو یہ حال ہے کہ بہت سارے رنگوں کی شالیں فیشن میں شامل ہو گئی ہیں۔ شال کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اسے کسی بھی لباس کے اوپر اوڑھ کر سردی سے بچاؤ کیا جاسکتا ہے' ایک ہی شال ہر رنگ اور ہر ڈیزائن کے سوٹ کے ساتھ چل جاتی ہے۔ خواتین لباس کے اوپر سوئٹر پہننے کے جھنجٹ سے بھی بچ جاتی ہیں۔ حالانکہ رنگ برنگے اور خوب صورت ڈیزائن کے سوئٹرز باآسانی دستیاب ہیں' لیکن شال خواتین کی نسوانیت کو زیادہ محفوظ بناتی ہے۔

رنگ برنگی' بیش قیمت' نفیس شالیں ہر رنگ کے ساتھ جچتی ہیں۔ لباس میں نفاست ہر خاتون کے ذوق کا حصہ ہے' سادگی میں بھی وہ حسن اور انفرادیت ہوتی ہے جو آرائش حسن میں میسر نہیں' پہناوے میں بھی سادگی اور جدت ہو تو حسن مزید نکھر جاتا ہے' ملبوسات میں حسین رنگوں کا امتزاج تو نظر آتا ہی ہے' اس پر کڑھائی کا کام مزید خوب صورت بنا دیتا ہے۔

ایسے ملبوسات کے ساتھ شالیں بھی فیشن میں شامل ہوتی ہیں۔ شام اور رات کی تقریبات میں ملبوسات کی مناسبت سے یہ شالیں بہت زیدہ زیب دکھائی دیتی ہیں۔ شالیں بھی مختلف اقسام کی دستیاب ہیں۔ سادی بھی اور کڑھائی والی بھی اور نارمل بھی موسم اور موقع کی مناسبت سے خواتین ان شالوں کا خود اپنی پسند کے مطابق انتخاب کرتی ہیں' شالوں کے علاوہ خواتین دیدہ زیب سوئٹرز بھی زیب تن کرتی ہیں' خاص طور پر نوجوان لڑکیاں سوئٹرز اور لیدر کی جیکٹس بڑے شوق سے پہنتی ہیں۔

سرمارت کی سرد ہوائیں جب تن پر برف ریزے برساتی اور اپنی ساری یخ بستگی لیے جسم میں سرایت کرتی ہیں تو زندگی کا تقاضا حرارت قرار پاتا ہے۔ ایسے میں گرم ملبوسات سے تن بدن ڈھانپا جاتا ہے' جن میں نت نئے ڈیزائن اور خوب صورت رنگوں کے سوئٹرز بھی شامل ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات میں تو زرق برق ملبوسات کے ساتھ شوخ رنگوں کے ڈیزائنرز کا استعمال ہوتا ہی ہے' لیکن کالج اور یونی ورسٹی میں پڑھنے والی طالبات بھی خوب صورت سوئٹرز کا استعمال کرتی ہیں۔ ورس گاہوں میں ہونے والی تقریبات کے لیے بھی اب خاص گرم ملبوسات تیار کیے جاتے ہیں۔ گرم ملبوسات کے ساتھ اب خواتین میں مقبولیت کی بنا پر ڈیزائنرز دیدہ زیب سوئٹرز بھی تیار کررہے ہیں' جبکہ سردی سے بچاؤ کے لیے نارمل سائز میں اور لمبے سوئٹرز مختلف رنگوں اور ڈیزائنوں کے پہنے جاتے ہیں جو خواتین کی شخصیت کو خوب صورت اور پروقار بناتے ہیں' آج کل شوخ رنگوں میں بنے سوئٹرز بہت مقبول ہیں۔ ہمارے یہاں سردیاں بہت کم وقت کے لیے آتی ہیں۔ چنانچہ خواتین اور نوجوان لڑکیاں سردیاں آتے اس سے بھرپور لطف اندوز ہونے کے لیے تیاریاں کرتی ہیں' تاکہ وہ دو ماہ کی سردی کو یادگار بنا سکیں۔

سوئٹرز کے ساتھ ساتھ نوجوان لڑکیوں میں جیکٹس بھی مقبول ہیں' ہلکے اور شوخ رنگوں میں بنی جیکٹس بہت مقبول ہیں جو ان کی شخصیت پرکشش بناتی ہیں۔ ہر موقع اور ہر طرح کی تقریبات میں بھی نوجوان لڑکیاں اس طرز کے پہناووں کو ترجیح دیتی ہیں۔ لیدر (چمڑے) سے تیار کردہ دیدہ زیب جیکٹس جسم کو سردی سے محفوظ رکھنے کے ساتھ شخصیت کو خوب صورتی بھی عطا کرتی ہیں' مختلف رنگوں میں دستیاب یہ جیکٹس میچنگ کا مسئلہ بھی پیدا نہیں ہونے دیتیں۔ تاہم سیاہ اور براؤن لیدر کی جیکٹس ہر رنگ کے لباس پر سجتی ہیں' خواہ کسی بھی رنگ کا لباس ہو سیاہ یا براؤن جیکٹ کی اوٹ سے جھانکتا بھلا لگتا ہے۔ لیدر

جیکٹ جہاں پینٹ شرٹ کے ساتھ سجتی ہے وہیں قمیض ٹراوزر یا شلوار کے ساتھ بھی روپ کو حسن اور انفرادیت عطا کرتی ہے۔ سو ہم کہہ سکتے ہیں کہ لیدر جیکٹ سرد موسم میں جسم کے لیے حرارت ہی نہیں شخصیت کی سجاوٹ یا آرائش بھی ہے۔ اس پہناوے کی گرمائش اور رنگا رنگی دیکھ کر لگتا ہے گویا دھوپ رنگ اوڑھ کر تن کا لبادہ بن گئی ہو۔ جیکٹ کا فیشن دراصل سردرت کے ساتھ فیشن کا بدلتا انداز ہے، کیونکہ جیکٹ کل تک صرف لڑکوں کا پہناوا تھا، لیکن اب لڑکیوں کا بھی مقبول ترین پہناوا بن گیا ہے۔

سردی سے بچاؤ کا ایک نیا انداز

ویسے تو موسم سرما کے آغاز کے ساتھ بتدریج گرم کپڑوں کا استعمال شروع کر دینا چاہیے۔ جسمانی طور پر کمزور لوگوں کو سرد ہوائیں با آسانی نقصان پہنچا سکتی ہیں، سردی سے بچاؤ کے لیے نہ صرف جسم کو گرم رکھنا بلکہ ان جگہوں کو ڈھانپنا بھی ضروری ہے جہاں سے سردی لگنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے یعنی ہاتھ، پیر اور کان وغیرہ کو اچھی طرح کور کر لینا چاہیے۔ خاص طور پر رات کے وقت باہر نکلتے ہوئے، تاکہ سردی لگنے کا امکان نہ رہے۔ اس لیے لازمی ہے کہ عمر، صحت اور

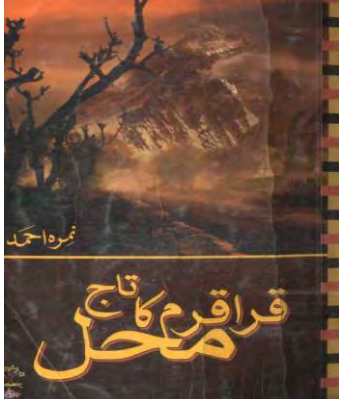
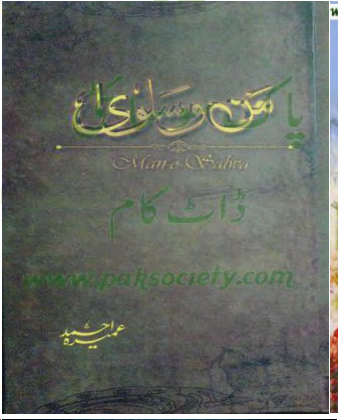
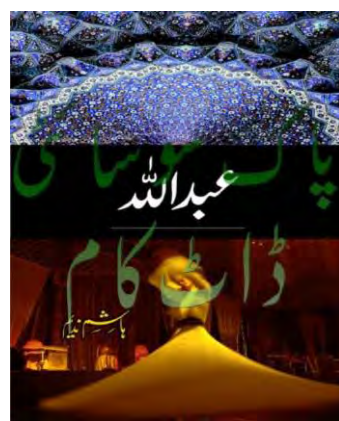
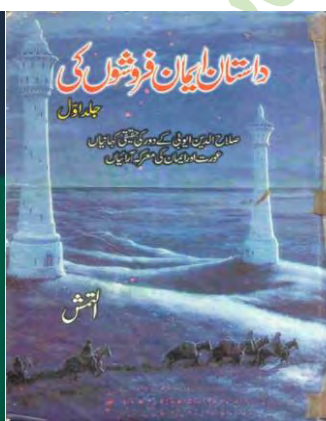
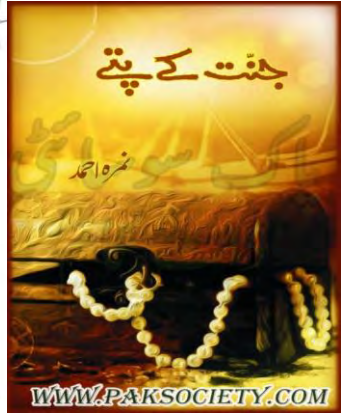
جسمانی ضرورت کے مطابق گرم لباس کا انتخاب کیا جائے۔ شدید سرد علاقوں کے رہائش پذیر افراد کو خاص احتیاطی تدابیر کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ لباس کے حوالے سے خصوصی احتیاط کی جائے، تاکہ جسم کو شدید موسمی تبدیلی سے ممکنہ حد تک محفوظ رکھا جاسکے۔ بعض افراد کے لیے تو سرد موسم کا ایک جھونکا ہی بیماری کی شدت میں اضافہ کرنے کا سبب بن جاتا ہے۔ لہٰذا احتیاط ضروری ہے۔

گو کہ ہر موسم کی شرارتیں، تقاضے، ملبوسات جداگانہ ہوتے ہیں، مگر جب سرد برفیلی ہوائیں چلیں تو دل چاہتا ہے کہ سر تا پیر خود کو گرم ملبوسات سے ڈھانپ لیا جائے۔ شال، سوئٹر، جیکٹ ہو تو پاؤں گرم رکھنے کو موزے اور ہاتھوں میں دستانے تو کانوں میں ایئر مفس بھی۔ یہ ایئر مفس موسم سرما کے پہناووں میں ایک نیا اضافہ ہیں۔ ایئر مفس کوئی نئی چیز نہیں ہے، چند سالوں سے موٹر سائیکل سوار ہی استعمال کرتے آرہے تھے، مگر اب اس میں خاصی جدت آگئی ہے۔ عموماً بازار میں اس کی دو ورائٹیز دستیاب ہیں۔ ایک سادہ صرف ہوا سے بچاؤ کے لیے دوسرے ہیں ہیڈ فون ایئر مفس۔ یعنی سردی سے محفوظ رہنے والے اور موٹر سائیکل سوار اسے خاص طور پر اپناتے ہیں۔ لڑکے ہی نہیں نوجوان لڑکیاں بھی گھر سے باہر نکلتے ہوئے ایئر مفس کا استعمال کر رہی ہیں۔ یہ سردی سے بچاؤ کا ایک نیا طریقہ اور انداز ہے۔

جب سردی خوب جوبن پر ہو، اس کی انگڑائیاں، بارش کے قطروں کی طرح برسنے لگیں تو ہرے بھرے پتوں پر کیسا نکھار آجاتا ہے، ایسا حسن کہ اس کی تابناکی دیکھ کر سرد ہوائیں بھی چاروں طرف رقص کرنے لگتی ہیں اور پھر ٹھنڈی یخ بستہ راتوں میں سرما کا سرد حسن بھی جیسے منجمد ہو جاتا ہے تو ایسے میں دونوں ہتھیلیوں کی رگڑ سے پیدا ہونے والی ہلکی ہلکی گرماہٹ بھی بھلی لگتی ہے۔ حسین جاڑے کی ایسی اور بھی کئی پرچھائیاں ہیں، جیسے دل چاہتا ہے کہ کافی کا مگ دونوں ہاتھوں میں اس وقت تک تھامے رکھیں کہ ہاتھ گرم ہو جائیں، انگیٹھی کے سامنے بیٹھ کر ہاتھ تاپیں اور لحاف میں گھس کر مونگ پھلیاں کھائیں۔ یہ سارے سرما کے رنگ اور انداز ہیں۔ رنگا رنگ گرم ملبوسات کے ساتھ ایئر مفس حسین و دلکش لگتے ہیں اور ہمیں یقین ہے کہ یہ رنگ و انداز اپنا کر آپ بھی سرما کی سنہری دھوپ کی طرح سارے ماحول پہ چھا جائیں گی، لیکن آزمائش شرط ہے تو موسم سرما کا مزا لیجیے۔

موسم سرما میں اونی شالوں کا استعمال

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام پر موجود آل ٹائم بیسٹ سیلرز:-

موسم سرما کے رنگ

موسم سرما کی ابتدا کے ساتھ ہی گرم اونی شالوں کا استعمال عام ہو جاتا ہے۔ سردیاں آتے ہی ٹھنڈک بڑھنے لگتی ہے' کہیں برف پڑتی ہے تو کہیں یخ ہوائیں چلنے لگتی ہیں' اسی لیے خاص طور پر سرد علاقوں میں سوئٹر' جیکٹ' مفلر' کوٹ کے علاوہ موٹی' اونی چادروں اور شالوں کو بڑے ذوق شوق سے پہنا جاتا ہے۔

یوں تو ہر علاقے کی شال اور چادر کی اپنی الگ اور مخصوص پہچان ہوتی ہے۔ تاہم پارچہ جات کی دنیا میں کشمیری شالوں کو ہمیشہ سے وہ اہمیت حاصل ہے جیسے زیورات میں ہیرے کو ہوتی ہے۔ بنیادی طور پر کشمیری شالوں کی تقسیم تین طرح سے کی جاتی ہیں۔

1۔ کشمیری چادر' 2۔ پشمینہ شال' 3۔ شاہ توش شال۔

کشمیری شال:۔ اگر کشمیری شال کو بنانے کی تاریخ پر نگاہ ڈالی جائے تو یہ دلچسپ حقائق معلوم ہوتے ہیں کہ ان کی شروعات ہزار سال قبل ترکی میں ہوئی۔ یوں ترکی قدیم ترین شالوں کا مرکز سمجھا جاتا ہے۔ تاہم ان کو شہرت صحیح معنوں میں اس وقت نصیب ہوئی جب یہ شالیں کشمیری دست کاروں اور ہنر مندوں کے ہاتھوں سے گزر کر بازاروں کی زینت بنیں' ان کے فن اور چابک دستی نے اس شال میں انوکھی ندرت پیدا کردی۔ اب ان شالوں کی مانگ یورپ' مشرق وسطیٰ کے ساتھ ساتھ دنیا کے دوسرے حصوں میں بہت بڑھ گئی ہے۔

پشمینہ شال:۔ پشمینہ ہینڈلوم صنعت میں ایک منفرد مقام رکھتی ہے۔ جو کشمیری یا پشمینہ بکریوں کے بالوں سے تیار کی گئی اون سے بنائی جاتی ہے' یہ شاہ توش کے بعد سب سے بہترین اون کہلاتی ہے۔ ایسے بکروں کی خصوصی دیکھ بھال اور افزائش نسل کی جاتی ہے۔ پشمینہ کو بنانے کی ابتدا بکروں کے بال جمع کرنے سے ہوتی ہے' بکروں کی کھال پر سردیوں سے بچاؤ کے لیے بالوں کی ایک چادر سی اگ آتی ہے۔ ایک قدرتی عمل کے تحت مارچ کے مہینے سے یہ بال جھڑتے لگتے

ہیں اور مئی کے اواخر تک یہ عمل جاری رہتا ہے۔ کہیں کہیں دست کار خواتین' خود بالوں کو جھاڑ کر پشم (بال) جمع کرتی ہیں۔ ان طریقوں سے جو خام مال جمع ہوتا ہے اس کی پہلے چھانٹی کی جاتی ہے اور پشم کو دو درجوں میں الگ الگ کردیا جاتا ہے' یہ بال اپنی مضبوطی' دلکشی کی وجہ سے بڑی شہرت کے حامل ہیں۔ اس کے بعد پشمینہ مختلف مرحلوں سے گزر کر بنائی جاتی ہے۔ جس کے لیے دست کار اپنی مکمل مہارت کا ثبوت پیش کرتے ہیں۔ ان میں دھاگوں کی رنگائی' شال کی بنائی اس کی بہترین ڈیزائننگ اور کشیدہ کاری وغیرہ شامل ہیں۔

پشمینہ سب سے زیادہ بکنے والی شال کہلاتی ہے۔ اپنی نفاست اور عمدگی کی وجہ اس پہناوے نے لوگوں کے دلوں کو مسخر کر رکھا ہے' شالوں پر کی جانے والی نفیس کڑھائی اور گل کاری شال کی قیمت میں اضافے کی وجہ بنتی ہیں۔ اس کی ایک مخصوص بناوٹ ہوتی ہے' جس نے پشمینہ شالوں کی اہمیت کو کبھی کم ہونے

نہیں دیا۔ خالص پشمینہ کی قیمت چالیس ہزار سے زیادہ ہوتی ہے۔

شاہ توش شال

شاہ توش شالوں کی دنیا کی مہنگی ترین شال کہلاتی ہے' جو لاکھوں میں فروخت ہوتی ہے۔ اس کی نرمی اور گرماہٹ کا کوئی جواب نہیں ہے۔ ایک شاہ توش کی تیاری میں دو سال بھی زیادہ دن لگ سکتے ہیں۔ شاہ توش کی نفاست کی مثال یوں دی جاتی ہے کہ ڈیڑھ گز تک چوڑی شاہ توش کو انگلی کی انگوٹھی میں سے گزارا جائے تو وہ بغیر کسی دشواری کے دوسرے سرے سے با آسانی نکل جاتی ہے۔

اصلی شاہ توش کشمیری بکروں کے گلے کے نیچے جوڑ پر موجود بالوں سے تیار کی جاتی ہے' اس حصے پر اگے ہوئے پشم کی رنگت کچھ مختلف ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے ایک شال کو بنانے کے لیے ہزاروں بکروں کے گردن کے جوڑ کے بال جمع کیے جاتے ہیں۔ یہ بڑا محنت طلب کام ہے۔ کاری گروں کے مطابق یہاں کے بال انتہائی باریک' وزن میں ہلکے' مضبوط اور نرم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے شاہ توش کا وزن بہت کم ہوتا ہے' مگر موسم سرما میں یہ پہننے والے کو اپنی حدت کا مکمل احساس دلاتی ہے۔ شاہ توش کو شاہی پہناوا سمجھا جاتا ہے۔ ہمارے کئی مشہور سماجی' سیاسی اور ثقافتی شخصیات ان شالوں کو فخریہ پہنتی ہیں۔

تاہم اس کی صنعت سہولتوں کے فقدان' سستی غیر ملکی درآمدات اور قلیل اجرت کی وجہ سے زوال پذیری کی طرف گامزن ہو رہی ہے۔ بہت ساری خواتین گھروں میں ان اونی شالوں کو تیار کرتی ہیں' اس طرح ان کا ایک مستقل روزگار کا سلسلہ بنا رہتا ہے۔ جبکہ مشین پر تیار کی جانے والی کشمیری شال ارزاں قیمت پر بازاروں میں دستیاب ہیں۔ کشمیری شالوں کی شناخت ان کے دھاگے کی موٹائی سے کی جاتی ہے۔

دستی پشمینہ شال سے مہنگے داموں ملتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایک شال کو تیار کرنے کے لیے کافی محنت درکار ہوتی ہے' کئی درجوں سے گزرنے کے بعد ہی وہ مکمل ہو پاتی ہے۔ ہمارے یہاں ہر عمر' مزاج اور پسند کے حساب سے یہ شالیں دستیاب ہوتی ہیں' جیسے معمر افراد کے لیے سرمئی' براؤن' کمبل' سفید' کریم یا ہلکے رنگوں کی چادروں پر مختلف انداز کی کڑھائی والی شالیں اور چادریں بنائی جاتی ہیں۔

آج کل نو عمر لڑکیاں میں بھی کاٹن کے سوٹ کے ساتھ خوب صورت شال پہننے کا رواج عام ہوتا جا رہا ہے۔ کم عمر لڑکیوں کے لیے جب شال بنائی جا رہی ہوتی ہے تو اس پر شوخ رنگ کے دھاگوں سے کام کیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرخ' نیلی' سبز' سنہری اور تیز رنگوں کی چادریں نو عمر لڑکیوں میں بہت پسند کی جاتی ہیں۔

شادی بیاہ کی تقریبات یا دلہنوں کے لیے بھی گرم عروسی شال یا چادر بنائی جاتی ہیں' جو دھنک رنگوں سے سجی ہوتی ہیں' ان پر نگینے' ستارے' موتی' گوٹا کناری اور تلے کا کام کیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے جہیز میں ایسی چادر ضرور رکھی جاتی ہے۔ موسم سرما میں ہونے والی تقریبات میں شرکت کرنے والی خواتین بھی ایسی فینسی

شالوں کو استعمال بخوشی کرتی ہیں۔

☆ ☆ ☆

موسم سرما میں بچوں پر خاص توجہ

نوعیت

برانکائٹس اور برانکائیلیٹس میں فرق یہ ہے کہ برانکائیلیٹس میں سامنے کی سب سے چھوٹی نالی متاثر ہوتی ہے۔ جب کہ برانکائٹس میں سانس کی سب سے بڑی نالی متاثر ہو جاتی ہے۔

یہ بھی سینے کا انفیکشن ہے۔ جس کا سبب وائرس یا بیکٹیریا ہوا کرتا ہے۔ یہ وائرس برونچی (سانس کی بڑی نالی) کو متاثر کرتا ہے۔ جو پھیپھڑوں میں ہوا کرتی ہے۔ اس کی وجہ سے اس میں ورم آجاتا ہے اور بہت بڑی مقدار میں بلغم پیدا ہونے لگتا ہے۔

برانکائٹس چلنے والے اور ان سے بڑے بچوں کو زیادہ ہوا کرتا ہے۔ جب کہ چھوٹے بچے اس میں کم مبتلا ہوتے ہیں اور یہ اس وقت ہوتا ہے جب وائرس انفیکشن سانس کی بڑی نالی تک پھیل جائے۔

یہ عام طور پر سرد اور سیلن زدہ ماحول میں ہوا کرتا ہے۔ یا اس وقت جب فضا میں آلودگی بہت زیادہ ہو جائے اس وقت سانس کی نالیوں میں دشواریاں پیدا ہو جاتی ہیں اور بچہ اس مرض کا شکار ہو جاتا ہے۔

آپ کی توجہ کے لیے (علامات)

☆ عام سی ٹھنڈ بچے کو محسوس ہو، لیکن اس کے ساتھ نئی بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگیں۔

☆ خشک کھانسی جو شروع میں ہلکی ہوتی ہے، لیکن ایک دو دنوں کے بعد سینے سے نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے اور اس میں گڑگڑاہٹ پیدا ہو جائے۔ ☆ زردی مائل بلغم۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ اس بلغم کو نگل لے یا پھر الٹی کی صورت میں خارج کر دے۔

☆ سانسوں کی رفتار تیز ہو جائے۔ جیسے ایک منٹ میں چالیس بار۔ جو خرخراہٹ کے ساتھ بھی ہو سکتی ہے۔

☆ بھوک کی کمی اور اس کے ساتھ بخار بھی آجائے۔

کیا کرنا چاہیے

علامات کے محسوس ہوتے ہی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس دوران بچے کو آرام دہ گرم ماحول میں رکھ کر سلانے کی کوشش کریں تاکہ وہ سانسوں کے لیے اس دوران جدوجہد نہ کر سکے۔

اگر بچے کا بخار ایک سو چار ڈگری تک پہنچ چکا ہے اور اس کی عمر تین ماہ سے زائد ہے تو پھر اسے بچگانہ پیراسیٹامول دے دیں۔ اس کی کھانسی کو آرام دینے کے لیے اسے لیمن یا شہد ملا کر گرم مشروب پلاتی رہیں۔ (احتیاط۔ شہد اتنے چھوٹے بچے کو نہ دیں۔ شہد ایک سال سے زیادہ عمر کے بچے کو دیا جا سکتا ہے)

برانکائٹس میں مبتلا بچے کو کبھی کھانسی کا شربت نہ پلائیں۔ اس سے صورت حال اور بھی خراب ہو سکتی ہے کیونکہ کھانسی کا شربت بلغم کے اخراج کو روک دے گا۔ بچہ جس کمرے میں ہے۔ اس میں دھواں

دغیرہ نہ ہو۔ اگر کوئی سگریٹ نوشی کر رہا ہے تو اسے منع کر دیں۔

علاج

ڈاکٹر بچے کے بخار کو چیک کرنے کے ساتھ اس کے سینے کی خرخراہٹ کا جائزہ لے گا۔ اگر علامات معمولی ہوں تو پھر ایسے بچے کو گھر روانہ کر دیا جاتا ہے تاکہ اس کا علاج گھر میں ہوتا رہے۔ اینٹی بائیوٹک اس صورت میں دی جاتی ہے جب ڈاکٹر اس بات کا تعین کر لے کہ یہ برانکائٹس کسی بیکٹیریا کے سبب سے ہے یا وائرس کے پہلے کے کسی حملے کے نتیجے میں سائیڈ افیکٹ کے طور پر یہ حملہ ہوا ہے۔

علاج سے کھانسی آہستہ آہستہ ختم ہونے لگتی ہے اور بچہ ایک یا دو ہفتوں میں تندرست ہو جاتا ہے۔

بہرحال اگر کسی بچے کو اس مرض کا حملہ بار بار ہوتا ہو تو ایسی صورت میں اسے اسپیشلسٹ کے پاس لے جانا چاہیے' تاکہ یہ اندازہ لگایا جاسکے کہ اس کا سبب کچھ اور تو نہیں ہے۔

خرخراہٹ والا برانکائٹس

اس کو یہی نام دیا جاسکتا ہے۔ اس میں اسی طرح خرخراہٹ ہوا کرتی ہے جس طرح دمہ میں ہوتی ہے اور اس میں بھی تقریباً" وہی دوائی استعمال کرائی جاتی ہیں جو دمے کی ہوتی ہیں۔

اس مرض میں بھی ضمنی دواؤں کے طور پر ہومیوپیتھی وغیرہ کی دوائیں ڈاکٹر کے مشورے سے دی جاسکتی ہیں۔

بچے کی سانسوں میں خرخراہٹ

نوعیت

خرخراہٹ بچوں میں بہت عام ہوا کرتی ہے' لیکن بچوں کی بڑی تعداد چھ برس کی عمر میں اس کا شکار ہوا کرتی ہے۔

تین برس سے کم عمر بچوں کی آدھی تعداد اس شکایت میں اس لیے مبتلا ہو جاتی ہے کہ ان کی سانس لینے کی نالی بہت مختصر ہوتی ہے اور جو سینے کے انفیکشن میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ آگے چل کر ان کی اس شکایت میں مبتلا ہو جانے کے آثار دوسروں سے زیادہ ہوا کرتے ہیں۔

وہ بچے جو اس رجحان کے نہیں ہیں یا جو تین برس کی عمر میں خرخراہٹ کا شکار ہو جائیں وہ عام طور پر کسی الرجی کا شکار ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں یہ شکایت تین برس کے بعد پیدا ہو جاتی ہے۔

پھر وہ بچے جن کی مائیں سگریٹ نوشی کی عادی ہوتی ہیں۔ انہیں بھی یہ تکلیف ہو جاتی ہے۔ چاہے وہ کسی بھی عمر کے ہوں۔

آپ کی توجہ کے لیے (علامات)

☆ سینے سے نکلتی ہوئی سیٹی جیسی آواز۔ جو اس وقت اور واضح ہو جب بچہ سانس باہر نکالتا ہو۔

☆ سانس لینے میں دشواری ہو سکتی ہے۔

کیا کرنا چاہیے

اگر بچے کی سانس میں آواز ہو رہی ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اس کا علاج اس مرض کے اسباب کے سبب ہو گا۔

اس دوران بچے کے کمرے کو گرم رکھنے کی کوشش کریں۔ صبر اور سکون سے کھڑی رہیں۔ کیونکہ والدین کی گھبراہٹ بچے کو بھی نروس کر دیتی ہے۔ وہ بہت حساس ہوا کرتے ہیں اور آپ کا ان کے پاس پر سکون ہو کر کھڑے ہونا ان کی سانسوں کو اعتدال پر لاسکتا ہے۔

سانس کی دشواری والے بچے کو سیدھی حالت میں

بٹھادیں یا بچہ چھوٹا ہو تو ان کو اپنے شانے سے لگالیں۔ اگر بڑا ہو تو اسے میز پر اس طرح بٹھادیں کہ اس کے دونوں ہاتھ میز پر ٹکے ہوں اور وہ آگے کی طرف تھوڑا سا جھکا ہوا ہو۔

بچے کیوں خرخراتے ہیں

بارہ ماہ سے کم کے شیر خوار بچے:

شیر خوار بچوں میں واضح طور پر تیز خرخراہٹ اور سانسوں کی رکاوٹ ایک وائرس کی وجہ سے ہوا کرتی ہے جسے آر ایس وی کہتے ہیں اور اس کی وجہ سے سردی کا ایک مرض برانکائیٹس پروان چڑھتا ہے۔

☆ دمہ بھی ہو سکتا ہے۔

☆ وہ بچے جو وقت سے پہلے پیدا ہو گئے ہوں۔ ان کے پھیپھڑے عام طور پر کمزور ہوتے ہیں اور انہیں پھیپھڑوں کا ایک مرض ہو جاتا ہے۔ اسی لیے وہ کھانسنے اور خرخرانے لگتے ہیں اور ان کی یہ علامت سینے کے انفیکشن کا سبب بھی ہو سکتی ہے۔

بڑے بچوں میں یا چلنے والے بچوں میں:

چھ سال کی عمر تک تقریباً ہر بچے کو ایسی شکایت ہو جاتی ہے جس میں اس کا سینہ جکڑ جاتا ہے اور خرخراہٹ ہونے لگتی ہے۔ اس بات کا امکان رہتا ہے کہ شاید اس کا سینہ جکڑا ہوا ہے اور استھما کی شکایت پیدا ہونے لگی ہے۔ خاص طور پر اس وقت یہ امکان اور بڑھ جاتا ہے جب خاندان کے کسی فرد کو الرجی کی شکایت رہی ہو۔

اس عمر میں سانس کی تکلیف کسی کسی میں دیکھنے میں آتی ہے، لیکن جس میں یہ ہو جائے اس کے لیے خطرناک ہو جاتی ہے۔

☆ اگر بچہ غلطی سے کوئی چھوٹی چیز نگل لے یا اس کے حلق میں پھنس جائے جیسے مونگ پھلی، بادام، کوئی چھوٹا کھلونا یا ایسی کوئی بھی چیز تو اس کی سانسیں رکنے لگیں گی اور اس کے سینے سے اچانک خرخراہٹ کی آوازیں آنی شروع ہو جائیں گی۔ ہو سکتا ہے کہ وہ کھانسنا بھی شروع کر دے۔

اسکول جانے والے بچوں میں:

☆ دمے کا امکان سب سے زیادہ ہوا کرتا ہے۔ یعنی ان کے سینے کی خرخراہٹ کا سبب دمہ ہو سکتا ہے۔

اس عمر کے وہ بچے جو دمے کا شکار ہوں۔ ان کے ساتھ الرجی کی دوسری شکایات بھی ہوا کرتی ہیں۔ جیسے تپ کاہی، ایکزیما وغیرہ۔

☆ سینے میں انفیکشن کے امکان بھی ہو سکتے ہیں۔ اور سی ایف بھی ہو سکتا ہے۔ (سائی ٹک فائبرو سس) یا ان کے جسم کا دفاعی نظام بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ اور یہ کیس بہت کم دیکھنے میں آیا کرتا ہے۔

ضمنی دوائیں اور علاج

سانسوں کی نالیوں کی صفائی کے لیے آسٹیو پیتھی سب سے زیادہ مفید ہوا کرتی ہے۔

اروما تھراپی بڑھتی ہوئی علامات کو روکنے کا کام کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ اروما تھراپی بلغم کی زائد پیداوار کو روکنے میں مفید ہونے کے ساتھ ساتھ بچے کو پرسکون نیند بھی دے سکتی ہے۔

سردی میں الرجی سے بچنے کے چار طریقے

چاہے گرمیاں ہوں سردیاں یا خزاں، الرجی کسی بھی موسم میں ہو سکتی ہے۔ الرجی محض جلدی خارش کا نام نہیں بلکہ یہ ایک بے حد عام بیماری ہے جو آہستہ آہستہ جسم پر اثر کرتی ہے۔ یہ آپ کی قوت کمزور کر دیتی ہے جس سے آپ جلدی جلدی بیمار پڑنے لگتے ہیں۔ یوں تو الرجی ہونے کا کوئی خاص وقت یا موسم نہیں البتہ سردیوں اور بدلتے موسم میں ہونے والا الرجی زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔

سردی لگ جانے اور سردیوں کی الرجی ہونے میں

فرق ہے۔ وسکونسن میڈیکل کالج onsin of Medical College کے پروفیسر اور ایلرجسٹ اسٹیون کوہن کا کہنا ہے کہ جب کسی کو سردی لگ جاتی ہے تو اس کا اثر تین' پانچ یا زیادہ سے زیادہ سات دن میں ٹوٹنے لگتا ہے' جب کہ الرجی کی علامات طویل عرصے تک محسوس ہوتی ہیں۔ سردیوں میں آپ زیادہ تر بند جگہوں پہ وقت گزارتے ہیں جس کے باعث مٹی کے ذرات' روم اسپریز میں موجود کیمیکل' موٹے اور اونی کپڑے الرجی کا باعث بنتے ہیں۔

بعض اوقات سردیوں میں ہونے والی الرجی کی علامات موسم گزرنے کے بعد بھی نظر آتی رہتی ہیں۔ ان علامات میں چھینکیں آنا' جسم پر خارش ہونا' بخار رہنا اور آنکھوں میں جلن ہونا شامل ہیں۔ اگر آپ تھوڑی سی احتیاط سے کام لیں تو آپ بنا کسی تکلیف اور پریشانی کے یہ موسم پرسکون انداز گزار سکتے ہیں اور سردیوں کے مزے بھی لوٹ سکتے ہیں۔ ان چھ آسان نسخوں کے ذریعے سردی کے موسم میں ہر قسم کی الرجی سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

بیڈ روم۔ گھر کا محفوظ ترین کمرہ:

بیڈ روم میں ہم آرام کرتے ہیں اس لیے اس کی دیکھ بھال سب سے زیادہ ضروری ہے۔ الرجی سے بچنے کے لیے بھی آپ کو سب سے زیادہ صفائی کا خیال بیڈ روم میں ہی رکھنا ہوگا۔ آپ کا زیادہ تر وقت بیڈ روم میں گزرتا ہے اس لیے کوشش کریں کہ یہاں الرجی پیدا کرنے والا سامان کم سے کم ہو۔ اپنے پالتو جانور کو کم سے کم بیڈ روم میں داخل ہونے دیں۔ بیڈ روم میں پودے رکھنا بھی مناسب نہیں' کیونکہ پودے رات کے وقت کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کرتے ہیں جو کہ انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔

ہاتھ باقاعدگی سے دھوئیں:

کھانے کھانے سے پہلے' کسی سے ہاتھ ملاتے اور اپنے پالتو جانور کو چھونے کے بعد ہاتھ ضرور دھوئیں۔ اگر آپ باقاعدگی سے اپنے ہاتھ دھوئیں تو جراثیم کو جسم میں داخل ہونے کا موقع نہیں ملے گا اور سردیوں میں پھیلنے والے وائرسز سے بھی آپ محفوظ رہیں گے۔

گرم پانی کا استعمال:

گرم پانی ٹھنڈے پانی کے مقابلے جلدی جراثیم مارتا ہے۔ گرم پانی کا استعمال صرف نہانے میں نہیں' بلکہ برتن اور کپڑے دھونے میں بھی کریں۔ اونی اور موٹے کپڑے ویسے پاجامے' سوئٹرز اور جینز اور بیڈ کی چادریں دھونے کے لیے بھی گرم پانی کا ہی استعمال کریں۔ پانی کا درجہ حرارت اگر 130 ڈگری یا اس سے زیادہ ہو تو اس کے استعمال سے زیادہ تر جراثیم اور مٹی کے ذرات ختم ہوجاتے ہیں۔

قالین کی صفائی:

یوں تو آج کل گھروں میں قالین کے زیادہ استعمال سے گریز کرنے کی تاکید کی جاتی ہے' تاکہ صفائی کرنا آسان ہوسکے اور الرجی پھیلانے والے جراثیم کو چھپنے کی جگہ نہ ملے' البتہ اگر آپ اپنے گھروں میں قالین کا استعمال کرنا چاہتے بھی ہیں تو ان کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔ انہیں روزانہ ویکیوم سے صاف کریں۔ ساتھ ہی فرش پر بھی ایک اچھے اینٹی بیکٹیریل ڈٹرجنٹ سے پوچھا لگائیں۔

کراس وینٹیلیشن (ہوا کی وافر لگاتار تبدیلی)

گرمیوں کی طرح سردیوں میں بھی کراس وینٹیلیشن بے حد ضروری ہے۔ ہوا کی آمد و رفت سے الرجی کا باعث بننے والے جراثیم ایک جگہ جمع نہیں ہوپاتے' نہاتے اور کھانا پکاتے وقت ایگزاسٹ فین

چلائیں تاکہ ہوا میں موجود اضافی نمی ایک جگہ موجود نہ ہو۔

ادرک اور ہلدی کا زیادہ استعمال

سردیوں کے موسم میں ہلدی اور ادرک کا استعمال قوت مدافعت کو مضبوط بناتا ہے ان سے انسان الرجی پیدا کرنے والے جراثیم سے محفوظ رہتا ہے۔ کھانے میں ہلدی اور ادرک کا لازمی استعمال کریں۔ سردیوں میں الرجی سے محفوظ رہنے کا بہترین نسخہ ادرک اور ہلدی سے بننے والا ٹانک ہے۔

اشیاء :

ہلدی	آدھا چائے کا چمچہ
ادرک	ایک چھوٹا ٹکڑا
چائے کی پتی	آدھا چائے کا چمچہ
شہد	ایک چائے کا چمچہ
گرم پانی	ڈیڑھ کپ

طریقہ :

ان تمام اشیاء کو ایک کپ میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح چلائیں تاکہ یہ **مکسچر** کی شکل میں آجائے۔ پیتے وقت **مکسچر** میں سے ادرک کا ٹکڑا ہٹا دیں اس ٹانک کا آدھا گلاس دن میں ایک یا دو بار پینے سے آپ سردی اور اس میں ہونے والی الرجی سے بچے رہیں گے۔

سردیوں کا موسم بڑا ہی خوب صورت اور سہانا ہوتا ہے۔ ان آسان نسخوں کے ذریعے آپ اسے محفوظ اور صحت مند طریقے سے گزار سکتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ اس بار آپ ان تدابیر پر عمل کر کے ان سردیوں میں تمام الرجیز سے بچے رہیں گے۔

موسم سرما کے عمومی امراض اور ان کا سدباب

آج کل ہر شخص اس بات پر یقین رکھتا ہے کہ بیکٹیریا اور وائرس ہی نزلہ زکام اور کھانسی کا باعث بنتے ہیں۔ پرانے وقتوں میں نزلے کھانسی کا ذمہ دار پراسرار زہریلے مادے کو ٹھہرایا جاتا تھا۔ جب کہ چینی باشندے نزلے کی وجوہات کو کچھ اس طرح بیان کرتے تھے کہ ٹھنڈی ہوا' نزلہ زکام' کھانسی' سانس بند ہونا خشکی' گرمی اور آگ سب بیرونی شیطانی قوتوں کا نتیجہ ہے۔ اس کی وجوہات جو بھی ہوں' لیکن باہر جو بھی موسم میں تبدیلی رونما ہوتی ہے کچھ لوگ ہمیشہ اس کی گرفت میں "فوراً" آجاتے ہیں جبکہ کچھ ایسے خوش بخت بھی ہوتے ہیں جنہیں چھینک بھی نہیں آتی یعنی موسم ان پر اتنا زیادہ اثرانداز نہیں ہوتا ہے۔

عام نزلہ زکام کوئی بیماری نہیں ہے بلکہ یہ ایسے ادارے کی طرح ہے جہاں ماہر اور موثر ملازمین کام کرتے ہیں۔ انہیں کوئی خاص بیماری بھی نہیں ہوتی' لیکن وہ پھر بھی اپنے کام سے تھوڑے دن کے لیے فراغت چاہتے ہیں تاکہ ان کی زندگی میں جو مشکلات ہیں ان کو حل کر سکیں اور تھوڑا بہت آرام و سکون میسر آسکے۔ اسی طرح عام نزلہ یا ہلکی سی سانس کی شکایت بھی روح اور اندرونی اعضا کو دوبارہ توازن میں لانے کے لیے مددگار ثابت ہوتی ہے۔

نزلے زکام کی ظاہری علامتوں میں گلے میں درد' ناک کا بند ہو جانا' کھانسی اور چھینکیں وغیرہ شامل ہیں۔ سائنس دان و طبی ماہرین نزلے زکام کی وجہ مختلف قسم کے وائرس بتاتے ہیں۔ ایک شخص جو نزلے زکام کا شکار ہو کر صحت یاب ہو گیا ہے وہ دوبارہ اس وائرس کی زد میں آسکتا ہے۔ کیونکہ اس کے جسم کا مدافعتی نظام اتنا طاقتور نہیں ہوتا ہے۔ اس لیے وہ بار بار نزلے زکام کی پریشانی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

زکام کی پہلی ہی علامت

زکام کی پہلی علامت سے اس کا مقابلہ نہایت ضروری امر ہے' بہتی ہوئی ناک' گلے کی سوزش' بلغم جم

جانا' یہاں تک کہ نزلے کا سیلاب امڈ آئے اور بجائے اس کے آپ اس کو بالکل نظرانداز کردیں' فوراً" اس کا علاج شروع کردیں۔ مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے کے لیے مصریات اگر چوبیس کھانے کے چمچے بیس سے ساٹھ گرام استعمال کی جائیں تو یہ آپ کی صحت کے لیے بہت فائدہ مند ثابت ہوگا۔ ادرک کا استعمال بھی سینے کی خرابی اور انفیکشن میں فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔

وٹامن سی کا باقاعدگی سے بھرپور استعمال مدافعتی نظام کو طاقتور بنانے میں بہت مدد کرتا ہے۔ جسم کے مدافعتی نظام کو قوت بخشتا ہے اور نزلہ زکام کے وائرس سے مقابلہ کرنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ نزلہ زکام کی علامتیں جب ظاہر ہونا شروع ہوجائیں تو نشاستہ' کاربوہائیڈریٹ سے بھرپور غذائیں جیسے کہ شکر اور بے چھنے آٹے سے تیار ہونے والی کنفیکشنری بیکری آئٹم کو ترک کردیا جائے۔ کیونکہ یہ تمام اشیا بلغم اور نزلے کو مزید بڑھادیتی ہے۔ اس کے بجائے وٹامن سی سے بھرپور غذا کا استعمال کرنے کی کوشش کریں پھلوں کے استعمال میں اضافہ کریں۔ پھلوں کا رس بھی نزلے زکام سے محفوظ رکھنے اور اس کو روکنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

کپکپی اور سردی کے ساتھ چڑھنے والے بخار میں اگر مریض کو ادرک اور دار چینی کا جوشاندہ استعمال کرایا جائے تو یہ پسینہ لگانے اور بخار اتارنے میں بھی کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ سردی سے چڑھنے والے بخار میں پودینے کا پانی یا پودینے کی چائے پینا بہت فائدہ مند ہے۔ یہ جسم کو گرم رکھتا ہے اور نزلے سے بچاؤ میں بھی مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ پودینے کا پانی بلغم کو صاف کرنے میں بھی معاونت کرتا ہے۔ گلے کی خراش کو دور کرنے کے لیے گرم پانی میں لیموں کا رس اور نمک ڈال کر غرارے کرنا بہترین عمل ہے۔ اس سے گلے کی سوزش اور خراش میں کمی پیدا ہوتی ہے۔

موسم سرما اور بچوں کے امراض
طب یونانی کے مجرب نسخے

موسم سرما میں بچوں کی قوت مدافعت بہت کم ہوجاتی ہے اور وہ جلد ہی کسی نہ کسی بیماری کا شکار ہوکر والدین کے لیے پریشانی کا باعث بنتے ہیں۔ ذیل کے مضمون میں ان بیماریوں کی وجوہات اور یونانی علاج تجویز کیے جارہے ہیں۔

بچوں میں پھیپھڑوں کا مرض شدید تکلیف دہ ہوتا ہے' اس میں جراثیمی سرائیت سردی' نزلہ زکام کی وجہ سے پھیپھڑوں میں ورمی کیفیت پیدا ہوجائے تو اسے نمونیہ کہتے ہیں' پھیپھڑوں میں اور ان کے متعلقہ اعضا' جھلی اعصاب و عضلات میں شدید درد کا احساس ہو تو اسے پلوریسی کہتے ہیں۔ نمونیہ اور پلوریسی بچوں کے خطرناک امراض ہیں۔

ان امراض میں بچے کو بار بار کھانسی آتی ہے' بخار ہوتا ہے' صحیح طریقے سے سانس بھی نہیں لیتا' جس کی وجہ سے اسے گھبراہٹ اور بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ عام طور پر پھیپھڑوں پر جراثیم کے اثر سے بچے پر دو تین روز کے بعد علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں' ابتداء میں کھانسی' نزلہ و زکام رہتا ہے' آہستہ آہستہ کھانسی میں اضافہ ہوجاتا ہے' اس کے ساتھ بخار بھی رہتا ہے' بخار سردی اور کپکپی کے ساتھ آتا ہے' سانس کی رفتار تیز اور سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے' جی متلاتا ہے' بھوک میں کمی ہوجاتی ہے' مرض کی شدت میں پیاس زیادہ لگتی ہے' نیند کی کمی' سانس کے ساتھ اس کے نتھنے پھولتے اور پھیپھڑوں کی آواز آتی ہے' کھانسی کے ساتھ یا پھر بھی کبھی قے ہوجائے تو لیس دار اور غلیظ بلغم نکلتا ہے' بچوں کا بدن گرم اور خشک رہتا ہے' زبان اور ہونٹ سرخ ہوجاتے ہیں۔ علامات کے لحاظ سے نمونیہ کی 30 سے زیادہ اقسام ہیں۔

اگر سانس کم اور تیز آتا ہو تو یہ نمونیہ ہے۔ یا پھر سانس لیتے وقت بچے کی پسلیوں کی نیچے گڑھا پڑے تو پلوریسی مرض ہے۔ ایسی صورت میں بچے کو مکمل طور پر تندرست ہونے تک گرم بستر و گرم کمرے میں رکھیں' کمرے میں روشنی اور تازہ ہوا کا پورا انتظام ہو' مریض کی پیاس کا خاص طور پر خیال رکھیں اور اس کا منہ خشک نہ ہونے دیں' پیاس کے لیے عرق گاؤزبان' سادہ پانی اور پھلوں کا رس مفید ہے' سانس کی رفتار اور نبض اعتدال پر آجائیں تو بچے کو آہستہ آہستہ اٹھانا اور بٹھانا آرام سے کریں۔ جب بچہ ایک بار ان امراض میں مبتلا ہو جائے تو اس پر دوبارہ بھی یہ امراض ہو جاتے ہیں اور وہ کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی قوت مدافعت بہت کم ہو جاتی ہے۔ ایسے بچے توجہ کے زیادہ مستحق ہوتے ہیں۔ ان کے سینہ اور سر کو گرم رکھنا چاہیے۔

نسخہ جات برائے علاج:

☆ عناب تین عدد' گل گاؤزبان دو گرام' ابریشم مقرض تین گرام' تخم خطمی دو گرام' سپستاں تین عدد کا جوشاندہ خمیرہ گاؤزبان پانچ گرام میں ملا کر پلائیں۔

☆ سینہ میں خرخراہٹ کے لیے جوشاندہ: السی دو گرام' میتھی دانہ دو گرام' زوفا دو گرام' اصل السوس دو گرام' انجیر ایک عدد۔

☆ کشتہ بارہ سنگھ ایک رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

☆ گوند کیکر' گوند کتیرا' بیدانہ' ایک ایک گرام' رب السوس دو گرام پیس کر شہد چھ گرام میں ملا کر چٹائیں۔

☆ لونگ دو گرام' سہاگہ بریاں دو گرام' ایلوا ڈیڑھ گرام سفوف کر کے دو رتی شہد میں دیں۔

☆ برگ اڑوسہ' کاکڑا سنگی' دار فلفل' شکر تیغال ہم وزن پیس کر سفوف دو رتی شہد میں ملا کر چٹائیں۔

☆ بچے کے سینے پر قیروطی آرد کرسنہ کی مالش کریں۔ نسخہ یہ ہے' آرد کرسنہ (مٹر) چار گرام' آرد حلبہ (میتھی دانہ) نو گرام' شونیز (کلونجی) تین گرام' اصل السوس تین گرام' عقرقرحہ تین گرام روغن سوسن میں دوائیں پیس کر ملائیں۔

☆ انڈے کی زردی ایک عدد' ایلوا تین گرام پیس کر زردی میں ملا کر سینہ پر مالش کریں۔

☆ بخار' کھانسی اور درد کے ختم ہو جانے پر جب جواہر ایک چوتھائی حصہ پیس کر خمیر گاؤزبان عنبری جواہر دار میں ملا کر صبح و شام ایک ماہ تک استعمال کریں۔ اگر کھانسی ہو تو شربت صدر یا لعوق معتدل بھی ایک ہفتہ استعمال کرائیں۔

مریض کو حتی الامکان آرام و سکون پہنچائیں' قبض کا فوری تدارک کریں اس کے لیے لعوق خیار شنبری رات کو سوتے وقت استعمال کرائیں' ٹھنڈی اور بادی اشیا سے پرہیز کرائیں' پیاس کے لیے نیم گرم پانی یا عرق گاؤزبان نیم گرم کر کے پلائیں مستقل تکالیف سے بچانے کے لیے روغن مچھلی 1/4 چمچہ استعمال کرائیں۔ ان شاء اللہ شفا ہو گی۔

موسم سرما کی مفید غذائیں

سردیوں کے موسم میں نزلہ، زکام اور کھانسی جیسی بیماریوں سے لوگوں کی بڑی تعداد متاثر ہوتی ہے، لیکن کچھ چیزیں ایسی ہیں جنہیں روزمرہ غذا میں شامل کر کے سردیوں میں ان بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

چکن سوپ (مرغی کا شوربہ)

مرغی کا شوربہ یا چکن سوپ ویسے تو ہر موسم میں بہتر غذا ہے، لیکن خاص سردیوں کے موسم میں اس کا استعمال زکام کے وائرس سے بچانے میں بڑی مدد کرتا ہے۔ اور اگر اس میں ابلی ہوئی سبزیاں بھی شامل کرلی جائیں (یعنی سادہ چکن سوپ کی جگہ چکن ویجی ٹیبل سوپ پیا جائے) تو اس کے مفید اثرات اور بھی نمایاں ہو جاتے ہیں۔

رس دار پھل

کینو، موسمی اور چکوترے (گریپ فروٹ) سمیت سردیوں کے تقریباً تمام رس دار پھلوں میں وٹامن سی کی وافر مقدار ہوتی ہے جو کھانسی اور زکام کی شدت کم کرنے میں خصوصی مدد کرتی ہے۔ 21 مختلف طبی مطالعات سے معلوم ہو چکا ہے کہ اگر آپ روزانہ صرف ایک سے آٹھ گرام تک وٹامن سی استعمال کرتے ہیں تو سردیوں میں نزلے، زکام اور کھانسی سے بڑی حد تک محفوظ رہ سکتے ہیں۔

لہسن اور پیاز

لہسن اور چھلکوں والی گول پیاز کے علاوہ لمبی "ہری پیاز" کا روزانہ استعمال بھی آپ کو سردیوں میں نہ صرف نزلہ زکام بلکہ بہت سی دوسری بیماریوں سے بھی محفوظ کر سکتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ان میں قدرتی طور پر ایسے درجنوں مادے پائے جاتے ہیں جو ایک طرف تو زخموں کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں تو دوسری جانب ہمارے جسم میں بیماریوں سے لڑنے والے حفاظتی نظام (امیون سسٹم) کو بھی مضبوط بناتے ہیں۔ لہسن کا اضافی فائدہ یہ بھی ہے کہ اس سے بند ناک کھولنے میں مدد ملتی ہے۔

ادرک

گلے کی تکلیف میں ادرک والی چائے کا استعمال ہمارے ہاں عام ہے، لیکن اب ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ ادرک میں ایسے مرکبات وافر ہوتے ہیں جو زکام (انفلوئنزا) کا باعث بننے والے تقریباً تمام وائرسوں کو نشانہ بناتے ہوئے کھانسی اور زکام کی شدت میں نمایاں کمی کرتے ہیں۔

شہد

زخم مندمل کرنے اور موٹاپا ختم کرنے میں شہد کی شہرت سیکڑوں سال پرانی ہے۔ اور جدید سائنس نے بھی دریافت کیا ہے کہ شہد میں قدرتی طور پر ایسی کئی خصوصیات ہوتی ہیں جو اس وائرس، جرثوموں اور پھپھوندیوں کے خلاف ایک موثر ہتھیار بناتی ہیں۔ سردیوں میں خالص شہد کا استعمال آپ کو نزلہ، زکام اور کھانسی سے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ بہت سے دوسرے فائدے بھی پہنچاتا ہے۔ البتہ ایک سال سے کم عمر بچوں کو شہد استعمال نہیں کروانا چاہیے کیونکہ اس میں شامل بعض اجزا ان کے لیے تکلیف کا باعث بن سکتے ہیں۔

دہی

یہ غلط فہمی عام ہے کہ سردیوں کے موسم میں دہی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ حالانکہ اس کے مفید اثرات ہر موسم کے لیے ہیں۔ حال ہی میں دریافت ہوا ہے کہ دہی میں قدرتی طور پر ایک ایسا جرثومہ بھی پایا جاتا ہے جو کئی طرح کے وائرسوں کو بڑھنے سے روکتا

ہے اور یوں ان کا حملہ ناکام بناتا ہے۔ ان میں زکام کی وجہ بننے والے وائرس بھی شامل ہیں۔ البتہ سردیوں میں اچھی صحت کے لیے کسی کمپنی کی تیار کردہ دہی کھانے کے بجائے دودھ کی دکان پر (کونڈے میں جمائی گئی) دہی کا استعمال زیادہ مفید رہتا ہے۔

سیلینیم والی غذائیں

سیلینیم وہ عنصر ہے جو ہمارے امیون سسٹم کو مضبوط بناتا ہے جبکہ مناسب مقدار میں اس کا روزانہ استعمال ایسے مادوں کی مقدار بڑھاتا ہے جو زکام کے وائرس کو ہمارے جسم سے نکال باہر کرنے میں مددگار ہوتے ہیں۔ باداموں میں سیلینیم کی وافر مقدار ہوتی ہے اور روزانہ صرف 10 گرام بادام کھانے سے جسم میں سیلینیم کی مقدار پوری ہوتی رہتی ہے۔ البتہ سمندری کھانوں (سی فوڈز) مثلاً "لابسٹر' کیکڑے' ٹیونا اور کاڈ فش' سیلینیم کے معاملے میں بھرپور ہوتے ہیں۔ البتہ اگر آپ روزانہ صرف 50 گرام مچھلی اپنی غذا میں شامل کر لیتے ہیں تو وہ سیلینیم کی ضروری مقدار فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ بہت سے دوسرے اضافی غذائی اجزا سے بھی آپ کو فائدہ پہنچائے گی۔

کھمبیاں

ویسے تو کھمبیاں برسات کے موسم میں زیادہ اگتی ہیں' لیکن جڑی بوٹیوں سے علاج (ہربل میڈیسن) میں انہیں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ ان میں ایسے کئی مادے شامل ہوتے ہیں جو نہ صرف زخموں کو خراب ہونے سے بچاتے ہیں بلکہ امیون سسٹم کو بھی مضبوط بناتے ہیں۔

کالی مرچ

جی ہاں! کالی مرچ بھی سردیوں کے موسم میں آپ کو نزلے' زکام اور کھانسی سمیت کئی طرح کی بیماریوں سے بچانے میں مدد کر سکتی ہے۔ اگر پسی کالی مرچ کو کٹی ہوئی

ادرک اور سرکے میں ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ دواؤں کی تاثیر بڑھانے میں بھرپور کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ کالی مرچ میں "پیپرین" نامی ایک مرکب ہوتا ہے جو درد اور بخار کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے۔

کھانسی' نزلہ' زکام کے ٹوٹکے

سردی کا تحفہ مالٹا اس میں وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔ نزلہ زکام کے لیے اس کے جوس کا استعمال نہایت مفید ہے۔ لیموں کا رس نیم گرم پانی میں ملا کر پینے سے نزلہ زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔ گرم مشروب جیسے کہ کافی' چائے' سوپ' قہوہ کا استعمال بھی بہت اچھا اور آزمودہ عمل ہے۔ ایک گلاس دودھ میں ہلدی ملا کر پینے سے بھی نزلہ زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔ ادرک اور شہد کے استعمال سے بھی نزلہ کم ہوتا ہے۔ شہد میں اجوائن بھون کر ملا لیں اور رات سونے سے پہلے ایک چائے کا چمچہ کھالیں کھانسی میں بہت فائدہ ہوگا۔ ادرک کی چائے پینے سے بھی نزلہ میں آرام ملتا ہے۔ بام سے سینے کی مالش اور اسٹیم لینے سے بھی نزلہ زکام میں فائدہ ہوتا ہے۔ مناسب نیند اور آرام کرنے سے بھی نزلہ زکام بہتر ہو جاتا ہے۔ سرد موسم میں کوئی بھی مسئلہ

دو چار ہو' ان آزمودہ ٹوٹکوں کا استعمال کر کے آپ فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور سرد موسم کا بھی بھرپور انداز میں لطف لے سکتے ہیں۔

عام استعمال کی دواؤں کے مضر اثرات

مختلف قسم کی روزمرہ استعمال میں آنے والی دوائیں بیماری کے اثرات کو ختم کرنے کے ساتھ ساتھ بعض ذیلی اثرات بھی پیدا کرتی ہیں جو جسم کے لیے مضر اور نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں۔

لیکن یہ اثرات ہر شخص پر نہیں ہوتے۔ ضروری نہیں کہ اگر کسی دوائی کا مضر اثر کسی ایک شخص پر ہو تو دوسرے پر بھی ہو۔ آج کل ڈاکٹر کے مشورہ کے بغیر دواؤں کے استعمال کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔ اس بات کو پیش نظر رکھتے ہوئے ذیل میں روزمرہ استعمال میں آنے والی کچھ دواؤں کے چند ذیلی اور مضر اثرات اور ان سے بچاؤ کے بارے میں بتایا گیا ہے۔

درد دور کرنے والی دوائیں

درد اور بخار دور کرنے کے لیے مختلف قسم کی دوائیں استعمال کی جاتی ہیں مثلاً "اسپرین' پیرا سیٹا مول' بروفن وغیرہ۔

ذیلی یا مضر اثرات

متلی' قے' بدہضمی' معدہ کا درد اور السر' خارش' کانوں کا بجنا' دمہ (سانس کا)

احتیاط

اسپرین لیتے وقت پورا گلاس پانی لیں۔
ہلکے قسم کے درد اور سردرد کے لیے اسپرین کی دو سے زیادہ گولیاں نہ لیں۔
اگر کسی آپریشن یا کوئی اور دوا لینے سے پہلے آپ اسپرین استعمال کر رہے ہوں تو اس کے بارے میں ڈاکٹر کو ضرور بتائیں۔
12 سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین بالکل نہ دی جائے۔

معدہ کی جلن یا تیزابیت دور کرنے والی دوائیں

یہ دوائیں مختلف ناموں سے ملتی ہیں اور معدہ کی

جلن، تیزابیت، بدہضمی اور کھٹے ڈکار روکنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

ذیلی یا مضر اثرات

لمبے استعمال سے اسہال (ڈائریا) یا قبض۔

احتیاط

ان دواؤں کو ہمیشہ کھانے کے ایک گھنٹہ بعد اور دوسری دواؤں سے الگ استعمال کریں۔

زکام میں دواؤں کا استعمال

زکام عموماً اپنی مدت پوری کرکے جان چھوڑتا ہے۔ اس کے دوران استعمال ہونے والی مختلف دوائیں مثلاً کھانسی کا شربت، درد دور کرنے والی گولیاں، الرجی دور کرنے والی گولیوں وغیرہ صرف زکام کی علامات کو روکتی ہیں، لیکن زکام میں اینٹی بائیوٹکس دواؤں کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں۔

الرجی دور کرنے والی دوائیں

اچانک چھینکیں آنا، کھانسی، ناک بہنا، جسم پر خارش اور لال دھبوں کا ظاہر ہونا الرجی کی چند علامات ہیں۔ الرجی دور کرنے کے لیے اینٹی ہسٹامین دوائیں سب سے زیادہ استعمال ہوتی ہیں۔

ذیلی یا مضر اثرات

سردرد، منہ خشک ہونا، ناک بند ہونا، قبض یا اسہال، بلڈ پریشر میں کمی، دل دھڑکنا۔

احتیاط

دمہ اور گلا کوما (آنکھوں کی بیماری) والے مریض کبھی استعمال نہ کریں۔
اینٹی ہسٹامین کھانے کے فوراً بعد گاڑی چلانے اور تیرنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔

اینٹی بائیوٹکس

یہ دوائیں جراثیم (بیکٹیریا اور فنجائی) کی وجہ سے ہونے والے انفکشن (بیماری) کو روکنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

ذیلی یا مضر اثرات

مختلف قسم کی اینٹی بائیوٹکس (مثلاً پینسلین، ٹیٹرا سائیکلین، سپٹران وغیرہ) کے مختلف ذیلی یا مضر اثرات ہوتے ہیں۔

پنسلین کے مضر اثرات

متلی، قے، ہاضمہ کی خرابی، خارش، خون کے سرخ خلیوں میں کمی وغیرہ اس کے علاوہ جو لوگ پنسلین

سے الرجک ہوں ان میں ٹیکہ لگانے کی وجہ سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

احتیاط

اینٹی بائیوٹکس ہمیشہ ڈاکٹر کی تجویز کردہ خوراک اور بتائی گئی مقررہ مدت تک لیں۔

دوا استعمال کرنے سے پہلے ڈاکٹر سے غذا میں احتیاط کا ضرور پوچھیں۔ پانی اور جوس کا استعمال زیادہ کریں۔

پہلی دفعہ ٹیکہ لگوانے سے پہلے الرجی کے لیے ضروری چیک کروالیں۔

دواؤں کے مختلف قسم کے مضر اثرات کی صورت میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیے

بعض دواؤں کے کھانے سے غنودگی ہو جاتی ہے۔ جو دواؤں میں شامل کچھ اجزا کی وجہ سے ہوتی ہے' اس لیے اس طرح کی دواؤں کے کھانے کے بعد گاڑی چلانے یا کسی مشین پر کام کرنے سے منع کیا جاتا ہے۔ اگر غنودگی زیادہ دیر رہے تو پھر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

بعض اوقات کسی دوا کے کھانے کے بعد کانوں میں شاں شاں کی آوازیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ ایسا اسپرین کی زیادہ مقدار لینے یا پھر کان کے انفکشن کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ اگر یہ حالت ایک دن سے زیادہ رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

کسی دوا کے کھانے کے بعد اگر سانس لینے میں دشواری ہو یا پھر آنکھوں میں کسی قسم کی کوئی خارش یا تکلیف ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

دواؤں کے سب سے زیادہ اثرات نظام ہضم پر ہوتے ہیں۔ یہ نظام منہ' خوراک کی نالی اور چھوٹی اور بڑی آنت پر مشتمل ہوتا ہے۔ بہت سی دوائیں لینے سے ڈائریا' قبض' معدہ میں گڑبڑ اور منہ کی خشکی وغیرہ ہو سکتی ہے۔ ان میں سے کچھ اثرات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں' لیکن اگر نظام ہضم تین دن سے زیادہ خراب رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔ ڈائریا کا صحیح علاج پانی اور نمکول وغیرہ دے کر کیا جاتا ہے۔ اگر یہ کسی اینٹی بائیوٹک لینے کی وجہ سے ہوا تو پھر مریض کو دہی دینا چاہیے وہی کھانے کی وجہ سے اس میں شامل مفید بیکٹریا آنتوں میں پہنچ جائیں۔ جو اینٹی بائیوٹکس کھانے کی وجہ سے ختم ہو جاتے ہیں۔ قبض ہونے کی صورت میں زیادہ پانی پینا چاہیے۔ اس طرح قبض سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔ اگر معدہ میں گڑبڑ ہو تو پھر ڈاکٹر سے پوچھ کر دوا کو کھانے یا دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے قے وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات کسی دوا کے کھانے سے سر میں درد ہو جاتا ہے۔ جو عام طور پر خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اگر سر میں زیادہ دیر تک درد رہے تو پھر ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیے۔

اگر کوئی دوا کھانے کے بعد ناک بند ہو جائے تو ڈاکٹر سے پوچھ کر ناک میں ڈالنے والی کسی دوا کے قطرے استعمال کریں۔ اس کے علاوہ گلا خشک ہونے کی صورت میں گرم پانی میں نمک ڈال کر غرارے کرنا چاہئیں۔ بعض اوقات کسی دوا کے کھانے سے بخار ہو سکتا ہے' جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس دوا نے جسم کو مدافعتی نظام کو متاثر کیا ہے' جس سے کوئی دوسرا انفکشن ہو گیا ہے۔ اس لیے کوئی بھی دوا کھانے کے بعد بخار ہونے کی صورت میں ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔